А.В. ПЫШКОВ С.Г. СМИРНОВ
С.А. МУРАШОВА

КАК СОХРАНИТЬ И ПРИГОТОВИТЬ РЫБУ НА ВОДОЁМЕ И ДОМА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Авторы книги – бывалые рыболовы убеждены, что модный ныне девиз «поймал – отпусти» не более чем рекламная пустышка – звучит красиво, но на практике не действителен. Да и вообще, охота ради баловства никогда не приветствовалась цивилизованными людьми, так как это противоречит многовековой мудрости. Если человек умеет хорошо ловить рыбу, то он также хорошо обязан ее обработать и приготовить.

Как это сделать вы узнаете, прочитав книгу.

Данная книга – находка для настоящих любителей рыбалки. Она поможет, научит, подскажет, объяснит всем от мала до велика, как устроить себе праздник на водоеме и дома.

- А.В. Пышков, С.Г. Смирнов, С.А. Мурашова
  -
  - Сохранение пойманной рыбы
    - Удержание рыбы
      -
      - Хищная рыба
    - Извлечение крючка (крючков)
    - Хранение рыбы на кукане
      -
      - Куканы
    - Хранение рыбы в садках
    - Критерий свежести
  - Обработка рыбы
    - Способы умерщвления рыбы
    - Разделка рыбы
    - Разделка на филе
  - Сохранение улова
    -
    - Соление
      - Общие рекомендации
      - Тузлучный (мокрый) посол
      - Сухой посол
      - Экспресс-посол
      - Посол рыбы методом размораживания в холодильной камере (холодильнике)
      - Засолка икры
      - Промывка рыбы
    - Копчение
      -

- Горячее копчение
  - Засолка
  - Специи
  - Процесс копчения
- Холодное копчение
  -
  - Балык
  - Холодное копчение в мешке из полиэтилена на углях

- Приготовление рыбы на открытом огне
  - Типы костров
    -
    - Костер охотничий (рыбацкий)
    - Костер «звезда»
    - Колодец
    - Пирамида
    - Ночной костер – нодья
    - Костер полинезийский
    - Костер-полевойкамин
  - Приготовление рыбы в походных условиях
  - Кухня походная (многофункциональная)
- Приготовление рыбы в домашних условиях
  -
  - Отварная рыба
  - Жареная рыба
  - Тушеная рыба
  - Запеченная рыба
  - Рецепты
    - Сазан в пиве по-немецки
    - Севрюга по-итальянски
    - Налим отварной с маслом и яйцом по-польски
    - Карп по-сицилиански
    - Судак по-китайски
    - Судак, тушенный с хреном
    - Налим, тушенный с капустой
    - Сазан с картофелем и луком
    - Угорь в красном вине
    - Щука, тушенная с щавелем
    - Белуга паровая
    - Чехонь в томате с огурцами
    - Плотва соленая отварная
    - Стерлядь с грибами в томате
    - Севрюга в белом вине

- Толстолобик фаршированный
- Битки паровые из густеры или синца
- Судак, тушенный в молоке с луком
- Фрикадельки из уклейки с овощами
- Пудинг паровой из мелкого леща
- Карась в томатном соусе
- Котлеты из фаршированной щуки
- Язь с овощами в томатном соусе
- Карп с яблоками
- Плотва горячего копчения с картофелем
- Жерех с сельдереем в белом соусе
- Лещ в белом соусе
- Щука по-итальянски
- Кефаль, припущенная в рассоле
- Окунь с овощами в томатном соусе
- Сом отварной с маслом
- Судак со шпиком и картофелем
- Окунь, отваренный в пергаменте
- Белуга отварная
- Судак отварной с гарниром и овощами
- Карп, жаренный в сухарях
- Судак жареный со сладким перцем и помидорами
- Сом, фаршированный раковыми шейками
- Налим жареный с помидорами
- Угорь, панированный в сухарях, во фритюре
- Сазан по-венгерски
- Лещ фри, панированный в сухарях
- Котлеты из плотвы
- Вобла соленая жареная
- Котлеты из судака
- Белуга на вертеле
- Запеченный лещ
- Осетрина, запеченная куском
- Налим под молочным соусом
- Щука, запеченная под луковым соусом с грибами
- Осетрина, запеченная с картофелем и луком
- Стерлядь, запеченная с помидорами
- Белуга, запеченная с кашей
- Окунь, запеченный с грибами, луком и картофелем под сметанным соусом

- Щука, запеченная со шпинатом под молочным соусом
- Солянка из окуня на сковородке
- Рулет из карася
- Щука с сухарями
- Щука в вине
- Фаршированная щука
- Щука пикантная
- Судак отварной с овощами
- Судак фри
- Судак с грибами
- Судак в вине
- Судак, запеченный с картошкой
- Судак в тесте
- Судак с помидорами
- Сом, запеченный по-русски
- Сом, запеченный в тесте
- Сом в грибном соусе
- Сом жареный с помидорами
- Жерех, запеченный с лещом
- Жерех по-гречески
- Жерех в вине
- Запеченный жерех
- Лещ жареный
- Лещ, запеченный в фольге
- Лещ с капустой
- Блинчики с рыбой 1
- Блинчики с рыбой 2
- Блинчики с рыбой 3
- Пирог с капустой и рыбой
- Рыбник
- Рыбные шарики с сыром
- Рыбные шарики в сухарях
- Салат с грибами и фасолью
- Салат с грибами
- Салат с оливками
- Картофельный салат
- Салат из квашенной капусты
- Оливье с копченой рыбой
- Салат из соленой рыбы
- Салат со свеклой
- Салат из жареной рыбы
- Салат со свежими овощами
- Салат с хреном

- Салат с яблоками
- Салат из рыбы и раков
- Заливная рыба
- Заливной судак
- Цельная заливная рыба
- Заливная рыба с гарниром
- Рыбный студень
- Заливная осетрина
- Сазан заливной фаршированный
- Сом, тушенный с луком
- Сом паровой
- Хрустальный бульон
- Сом, запеченный с кабачками

А.В. Пышков, С.Г. Смирнов, С.А. Мурашова
Как сохранить и приготовить рыбу на водоёме и дома

Охота и рыбалка на Руси всегда продразумевали добычу зверя, птицы или рыбы. Причем не в каком-то безумном количестве, а только для того, чтобы накормить семью и угостить друзей.

Авторы книги – бывалые рыболовы убеждены, что модный ныне девиз «Поймал – отпусти» не более чем рекламная пустышка – звучит красиво, но на практике не действителен. Да и как он может действовать, если рыба, извлеченная из глубины (судак, берш, окунь), даже не заглотившая приманку, все равно погибает от перепада давления. А уж ловлю на крючковые снасти в этом случае вообще надо объявить вне закона. К тому же у нас, в

отличие от западных стран, другой менталитет, поэтому просто так рыбу мы никогда не отпустим (о псевдорыбалке в экологически неблагопрятных местах речь не идет). А раз не отпустим, значит, съедим. В этом и заключена вся рыболовная правда.

Да и вообще, охота ради баловства никогда не приветствовалась цивилизованными людьми, так как это противоречит многовековой мудрости. Если человек умеет хорошо ловить рыбу, то он также хорошо обязан ее обработать и приготовить. Как это сделать вы узнаете, прочитав книгу.

Данная книга – находка для настоящих любителей рыбалки. Она поможет, научит, подскажет, объяснит всем от мала до велика, как устроить себе праздник на водоеме и дома.

Приятного аппетита, господа!

Сохранение пойманной рыбы

Удержание рыбы

Удержание рыбы всегда требует от рыболова умелых и решительных действий. Довольно распространена ситуация, когда в силу неопытности или даже излишней робости только что пойманная рыба бьется о землю или дно лодки под ногами рыболова. И когда ее наконец-то удается взять в руки, для длительного хранения в садке она уже не годится. Да и кулинарные качества рыбы заметно снижаются.

Практически вся мирная рыба, независимо от размеров и веса, после извлечения из воды решительно захватывается со стороны спины за жаберными крышками. Чем сильнее бьется и сопротивляется рыба, тем сильнее должен быть ее захват. При этом рыболов должен помнить, что если рыбу предполагается длительное время хранить в садке, то смещать захват в сторону жаберных крышек, а особенно под жабры, недопустимо. И наоборот, в случае, если рыба в срочном порядке готовится к сковородке и для хранения не предназначена, нажим на примыкающую к жабрам полость должен быть довольно сильным. Подобный захват позволяет без проблем извлечь крючок даже из пищевода. В дальнейшем рыба, предназначенная для потрошения, умерщвляется и складывается в прохладном месте.

Хищная рыба

Рыболову следует помнить, что вся хищная рыба весом более 2 кг, помимо острых, а иногда и внушительных по размеру, клыков и верхнего колючего плавника (судак), многоярусных, изогнутых вовнутрь туловища зубов (щука) и острых как бритва зазубрин по периметру жаберных крышек (окунь), имеет и ряд дополнительных колючек и шипов на жаберных крышках, жаберной мякоти (органы дыхания) и части туловища, примыкающей к голове. Поэтому крупные экземпляры хищника желательно брать в руки в хлопчатобумажных перчатках с элементами защиты от зубов и колючек в виде пластиковых выступов (бугорков).

Хищную рыбу до 2 кг удерживают так же как и рыбу семейства карповые, дополнительно при захвате надавливая на глазницы (**рис. 1**). И, тем не менее, крупную хищную рыбу сажают на кукан (прокалывают нижнюю челюсть булавкой кукана), когда последняя находится в подсачеке в лодке.

Очень крупные экземпляры, которые невозможно завести в лодку, прижимают мордой и брюхом к борту лодки или выводят

на мелководье, после чего сажают на кукан. Если рыболов видит, что подведенная к борту лодки рыба измотана после длительного сопротивления и временно не проявляет признаков агрессивности (накапливая силу для дальнейшей борьбы), то умелый рыболов способен не спеша посадить рыбу на кукан и привязать его к борту лодки. В этом случае пришедшей в себя рыбе уже никогда не вырваться на свободу.

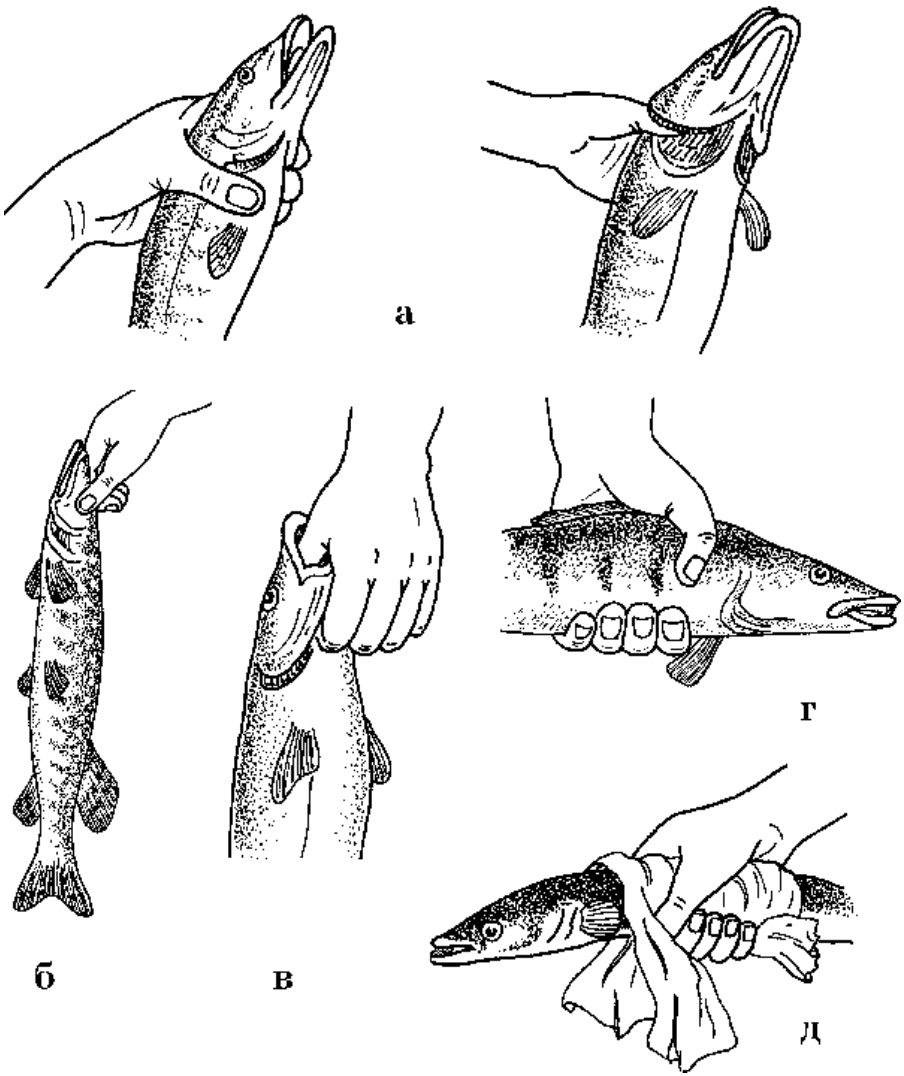


Рис. 1.
Удержание рыбы:
а – мелкую и среднюю щуку;
б - щуку *за глазницы;*
в – линя, леща, густуру;
г – берша, окуня, судака. необходимо обхватить голову,

постепенно смещая руку к хвосту. Жабры и спинной плавник прижимают к туловищу;

д – Угря и налима с помощью х/б ткани или газеты.

Прокол булавкой кукана нижней челюсти судака или щуки, как правило, вызывает достаточно запоздалую реакцию. Если кукан прочный, то сорваться с него рыба не в состоянии, так как по контуру ее челюстей проходят мощные кости, прорвать которые невозможно.

Внимание! Практически у всех хищных рыб при захвате жертвы для ее скорейшего умерщвления в пасти выделяются ядовитые вещества. Поэтому контакт с клыками судака или зубами щуки крайне болезненный, а иногда и опасный для жизни человека.

Даже незначительная царапина от рыбьих зубов должа быть срочно обработана и дизен-фицированна.

Извлечение крючка (крючков)

У абсолютного большинства рыб семейства карповые крючок извлекается после легкого нажатия на жаберные крышки за глазами, после чего рыба рефлекторно открывает рот. При глубоком заглатывании крючок извлекается с помощью хирургического зажима. Размеры зажима всегда должны соответствовать предполагаемым габаритам пойманой рыбы. А при поимке крупной хищной рыбы крючок или тройник извлекается только с помощью зевника, экстрактора и зажима.

При извлечении крючка из пищевода или при непроизвольном повреждении жаберной полости рыба для содержания на кукане становится непригодной.

Способы удержания рыбы при извлечении крючка рассмотрены в предыдущей подглаве.

Внимание! Если рыба глубоко заглотила тройник (ловля на кружки и жерлицы), а существует необходимость хоть некоторе время сохранить ее живой, крючок в рыбе оставляют нетронутым. В этом случае отстегивают застежку с карабином от основной лески или отрезают леску выше поводка.

Например, судак, заглотивший глубоко в пищевод одинарный крючок №№ 12–14 (отечественной нумерации) в июне месяце (открытие рыболовного сезона) остается жизнеспособным на кукане в течении 3–5 часов.

Хранение рыбы на кукане

Как уже говорилось в предыдущих под-главах, единственная возможность сохранить рыбу живой – как можно быстрее посадить ее на кукан. В типовых садках хищник, которому жизненно необходимо значительное пространство и хорошая циркуляция кислорода, очень быстро засыпает. Особенно это относится к капризному судаку, который даже во многосекционном садке, при хорошем кислородном режиме остается живым не более 30 минут. Естественно, те, кто охотятся только за хищником, по понятным причинам стационарные садки не используют. Даже такая неприхотливая рыба как щука засыпает в садке довольно быстро. При этом у нее в результате нехватки кислорода и нарушения обмена веществ наблюдается обильное слизевыделение, что приводит к резкому снижению питательной ценности продукта.

Куканы

У рыболовов в ходу довольно большое количество самых разнообразных по конструкции типов куканов (**рис. 2, 3, фото 1**). Но, не смотря на значительные отличия в формах, требования к ним предъявляют весьма схожие.

Куканы должны:

– легко протыкать хрящевую челюсть хищной рыбы;

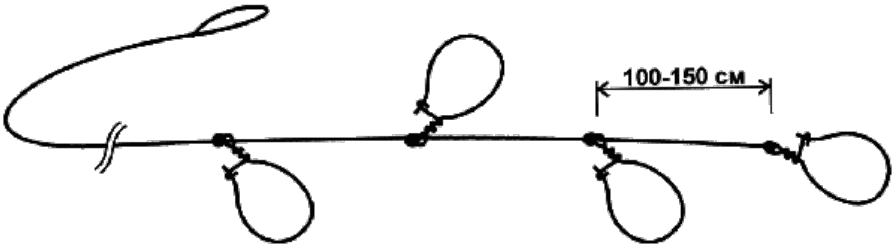
– быть простыми в эксплуатации;

– обладать упругостью, прочностью и не иметь остаточной деформации, выдерживая динамическую нагрузку в 20–25 кг;

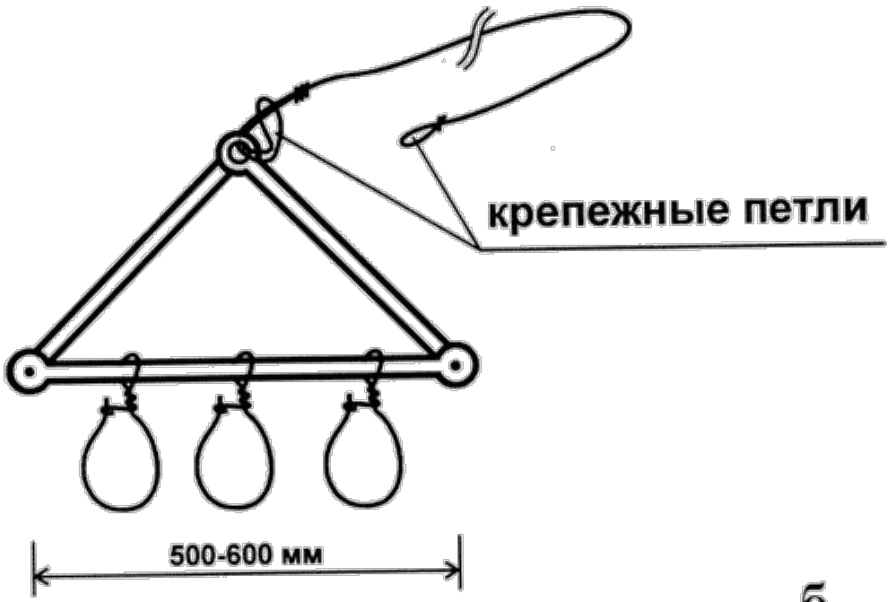
– минимально травмировать рыбу в месте ее захвата;

– застежки куканов расплагаются на основном тросе таким образом, чтобы посаженные на них рыбы не ограничивали жизнедеятельности друг друга. Основной трос обязан выдерживать разрывную нагрузку не менее 50–70 кг (лодочный кукан). Остальные застежки не должны разгибаться даже при резком зацепе за камни, затопленные пни или ветки деревьев;

– количество застежек на кукане определяет сам рыболов, но не следует устанавливать их более 20 на лодочном кукане и 5 – на береговом.



а



б

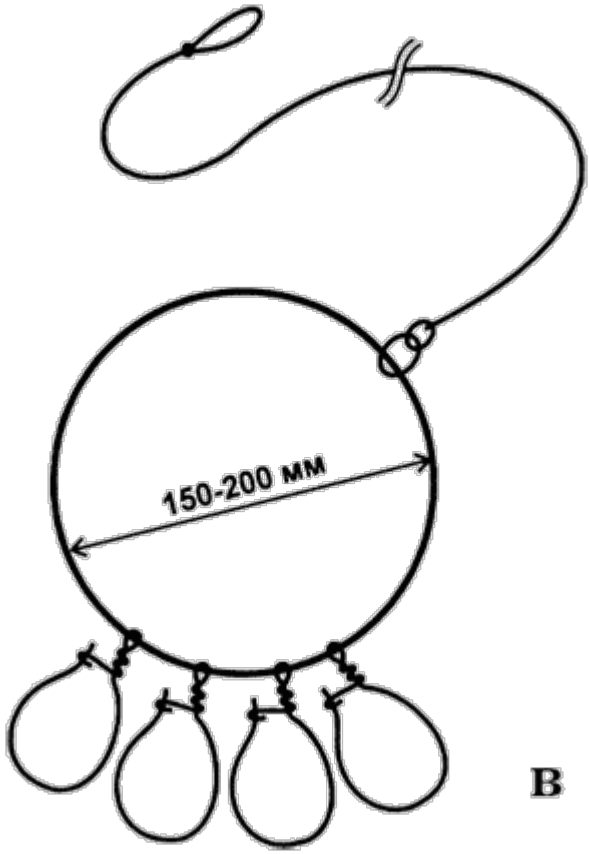


Рис. 2.
Виды куканов:
а – лодочный, много-застежечный;
б – треугольный;
в – кольцевой

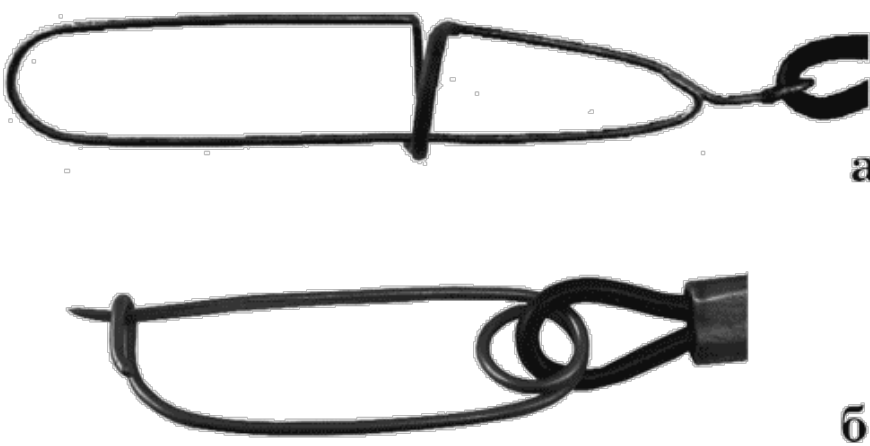


Фото 1.*Куканы бортовые (лодочные):*

а – сферический;
б – булавочный

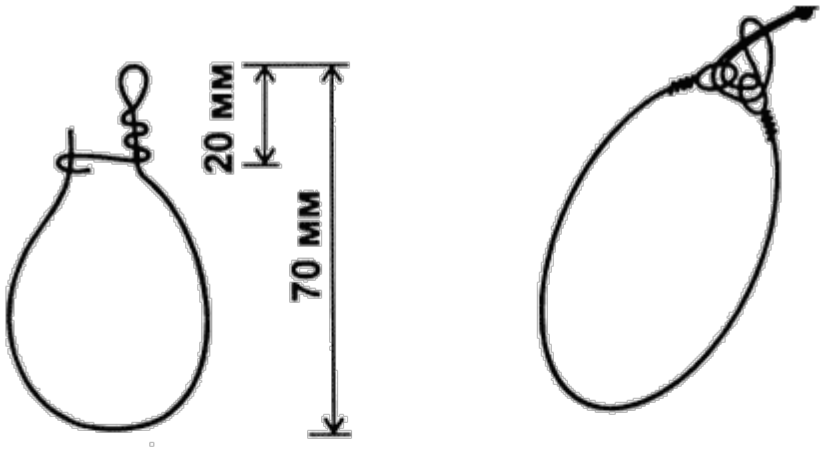


Рис. 3.*Варианты застежек кукана*

Рыболов должен знать, что чем больше рыбы у него на кукане, тем меньше ее жизнеспособность. Береговые куканы всегда длиннее лодочных. В отдельных случаях длина шнура берегового кукана может доходить до 10 метров, естественно, если дно чистое.

Щука, посаженная на береговой кукан длиной более 1,5 метров, способна прожить в течение нескольких недель.

Если у вас нет фирменного кукана, его всегда можно изготовить из подручных средств.

Простейший кукан изготавливают из проволоки, лучше всего медной или алюминиевой. Кусок проволоки длиной примерно в 20–25 см на концах закручивают в два колечка. В нижней челюсти хищной рыбы ножом протыкают прорезь, сквозь которую пропускают кукан, сгибают его и кольцами подвязывают метр-другой капронового шнура или толстой жилки. Свободный конец шнура привязывают либо к ветке кустарника, висящего над водой, либо к колу, специально для этого вбитого в дно водоема. Можно в целях маскировки прикрепить кукан к камню или какому-либо другому грузу, который не сможет утянуть рыба.

Кукан помещают на глубину не менее полуметра в тени куста или дерева.

Как уже говорилось, хищную рыбу ни в коем случае нельзя держать в обычном рыболовном садке. Пытаясь прорвать сетку, хищник скоро выбивается из сил и погибает в тесном садке. Если его оставить в воде, он очень скоро испортится.

Не следует держать улов и на дне лодки. Во-первых, невыпотрошенная снулая рыба быстро протухнет, а во-вторых, бившийся долгое время о дно лодки хищник, как утверждают знатоки-гурманы, теряет свои вкусовые качества.

Если по каким-то причинам нет возможности держать рыбу на кукане, то лучше всего ее сразу же умерщвить, проколов ножом голову у самого основания. Сразу умерщвленная рыба сохраняется значительно лучше, нежели та, что уснула от удушья.

Если погода очень жаркая и нет кукана, то для надежности лучше всего умерщвленную рыбу незамедлительно выпотрошить, удалить жабры, а затем втереть под чешую и насыпать в брюшную полость соль крупного помола. Подсоленную таким образом рыбу следует уложить в садок или в корзину, переложив тушки крапивой или лопухом. Корзину надо держать в сухом затененном, продуваемом ветром месте. В таком виде рыба благополучно сохранится даже в жаркий день.

Хранение рыбы в садках

Главная ошибка начинающих рыболовов заключается в том, что они пытаются в скромный по габаритам садок втиснуть большое количество самой разнообразной пойманной рыбы. На самом же деле при хорошем кислородном режиме в непроточном водоеме в сетчатом садке с ячейкой 15х15 мм объемом 0,5 м^{3}в течение трех часов можно сохранить живыми не более 50-ти густерок весом 120 г каждая.

Давно известно, что крупную, особенно широкоспинную рыбу, лучше всего хранить в садках из капроновой сетки с ячейкой не менее 25х25 мм. Размер ячейки подбирается из расчета габаритов рыбы. Критерий следующий: голова рыбы не должна проходить в ячейку, тем более застревать в ней жабрами.

В металлических мелкоячеистых садках рыба весом больше 1 кг вообще долго не живет, так как сетка-рабица обдирает у нее чешую, быстро забивается слизью, отчего кислородооб-мен резко нарушается.

Периодическое встряхивание садка дает лишь частичный эффект, но общей проблемы содержания рыбы не решает.

Недопустимо устанавливать садок на слишком прогретых местах береговой зоны. По мере прогревания воды садок всегда переносят на более глубокое место. Исключения составляют торфяные и болотистые водоемы, где в придонных слоях кислорода меньше, чем в верхних, а в близи дна его и вовсе минимальное количество. В таких озерах садок с уловом подвешивается в толще воды не менее чем в метре от дна. Практика ловли показала, что рыба всегда дольше сохраняет свою жизнеспособность в многосекционных садках (раньше их называли спортивными).

Объяснение этому очень простое: у рыбы есть возможность при необходимости перемещаться с глубины на мель. Она не застаивается в отдельной зоне, подчас бедной кислородом.

Внимание! Хранение в садке мирных и хищных рыб вместе – недопустимо, так как выделяемая слизь каждой группы этих рыб губительно действует на другую группу.

Критерий свежести

Рыболов всегда должен помнить, что рыба – скоропортящийся продукт. Употреблять в пищу несвежую рыбу даже с начальными признаками порчи – недопустимо, так как это приводит к тяжелейшим отравлениям, а подчас и к летальному исходу.

Признаков порчи рыбы множество, но остановимся на самом главном: органах дыхания (жабрах). Цвет жабр – это катализатор свежести рыбы. Жабры у пригодной к употреблению в пищу рыбы должны быть обязательно ярко-красного (алого) цвета.

Рыбу с побелевшими, посеревшими или коричневатыми жабрами, которые стали таковыми в результате неправильного хранения, есть нельзя! Все остальные признаки свежести, такие как цвет чешуи, упругость кожи за жабрами и, тем более, наличие душка, относятся ко вторичным, ни о чем не говорящим и крайне субъективным. По таким признакам пригодность рыбы в пищу определяют только невежественные дилетанты, рискуя при этом не только своей жизнью, но и жизнью товарищей.

Обработка рыбы

Способы умерщвления рыбы

Если сохранение рыбы не предусмотрено (после утренней зорьки планируется уха и жарение), то пойманная рыба должна быть умерщвлена (**рис. 4**). Самый надежный способ умерщвления – оглушить ее и перерезать брюшную аорту. Кровь в этом случае стекает интенсивно, а мясо становится белым и более вкусным.

Рыбу также оглушают резким ударом деревянной палки или рихтовочным молотком из пластика по голове. Рыболов должен целиться в место перехода головы в туловище. Бить со всего размаха рыбу весом до 1,5 кг – недопустимо. Слишком сильный удар приводит к пролому черепа и потере внешнего вида.

Другие способы умерщвления рыбы хоть и эффективны, но имеют ряд недостатков. Тем не менее, они популярны у части рыболовов: перегибание головы до хруста (у рыбы ломается позвоночник). После этой процедуры необходимо сделать разрез на позвоночнике за головой рыбы. При таком способе умерщвления у рыбы товарный вид испорчен окончательно, да и разделывать ее гораздо проблематичнее. Обычно такой жестокой экзекуции как ломание хребта подвергаются щуки до 2 кг, прыгающие в лодке. Рыбам семейства карповые перед обработкой, чтобы они не бились на разделочной доске, прокалывают шилом зону перехода головы в туловище. После чего карась или карп, сохраняя все признаки живой рыбы, становится парализованным. У них шевелятся плавники, но резких движений они не совершают. После чего их умерщвляют, перерезая брюшную аорту.

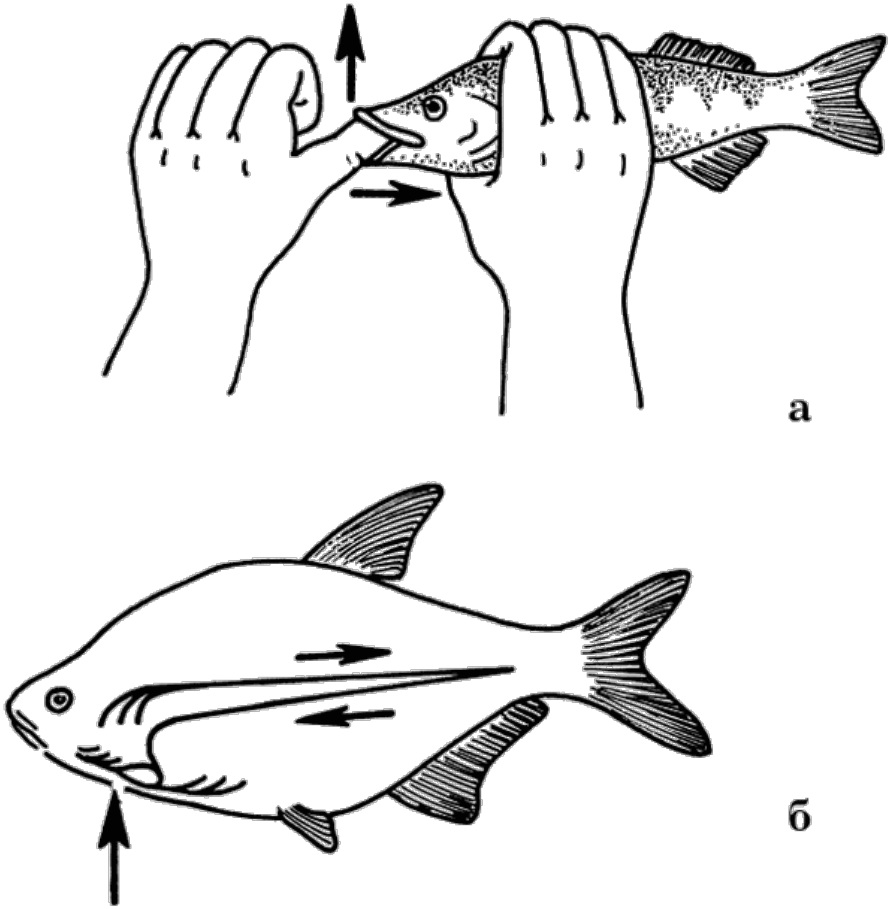


Рис. 4.
Умерщвление рыбы:
а – резким поворотом ее головы с помощью большого пальца;
б – перерезанием жаберной вены

Внимание! Щуку или судака подобным способом парализовать невозможно, даже если им нанести около 10 уколов в область позвоночника.

Разделка рыбы

Несмотря на то, что методы разделки рыбы у каждого уважающего себя кулинара имеют свои специфические отличия, существуют сформировавшиеся годами традиции обработки рыбы. Поэтому остановимся на классических приемах разделки самых популярных видах рыб.

Последовательность разделки условно можно разделить на пять этапов:

– срезают плавники и жаберные колючки;

– рыбу очищают от чешуи;

– снимают кожу, исключение составляют приготовление отдельных блюд из таких рыб как налим, угорь, минога, линь;

– потрошат (вспарывают брюшную полость, удаляют внутренности и жировую пленку с внутренней стороны позвоночника);

– разрезают на филе или режут кусками.

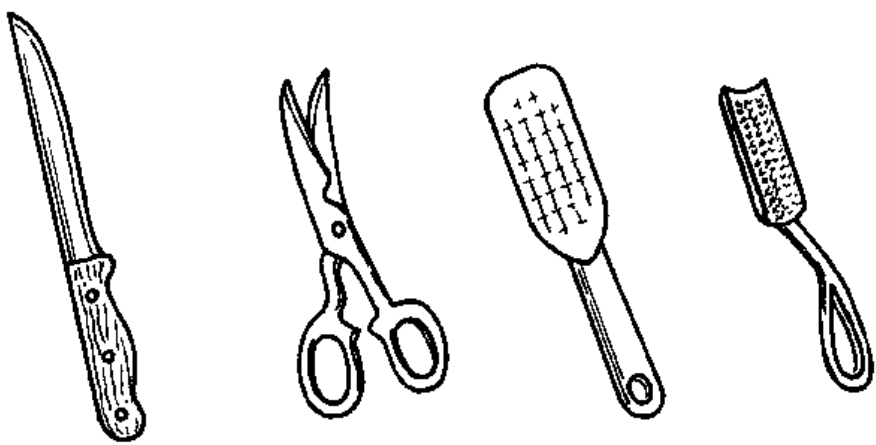
Для того чтобы обработка рыбы не затягивалась и не превращалась в муку, на рыбалке необходимо иметь следующие разделочные принадлежности:

– пластиковую разделочную доску (она не впитывает рыбный жир и остатки слизи), компактную терку с острыми режущими краями цилиндрических выступов,

– хорошо заточенный филейный (рыбный) нож,

– специальные ножницы для отрезания плавников, жаберных перепонок и колючек,

– брусок или точильный камень (**рис. 5**).



а б в

Рис. 5.*Принадлежности для разделки: а – филейный нож;*
б – ножницы для рыбы;
в – щетки для снятия чешуи (плоская и полукруглая)

Если разделка таких рыб, как карась, плотва, лещ или густера особых проблем не вызывает, то разделка окуня, судака, угря и налима уже требует специальных знаний и особой последовательности.

Перед тем как снять кожу у судака или окуня необходимо острым ножом или ножницами срезают спинной плавник вместе с подкожным слоем жира. Для удаления основания плавника необходимо по хребту с двух сторон надрезать кожу филейным ножом (**рис. 6**).

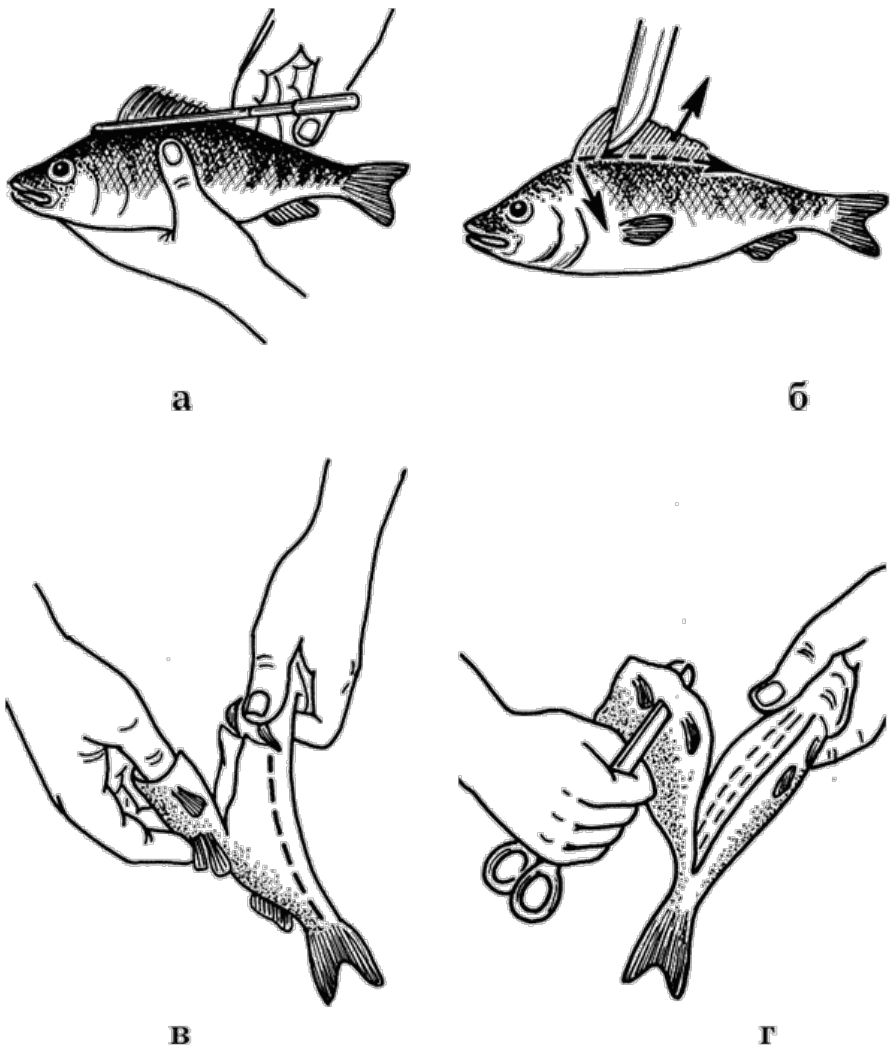


Рис. 6.*Стадии разделки судака и окуня:*
а – отрезание колючего спинного плавника;
б – удаление (вырезание) спинного плавника;
в – потрошение рыбы, удаление жаберных крышек;
г – разделка рыбы на филе

У крупных экземпляров после надреза кожи остаток плавника вырывается клещами или пассатижами. Для снятия кожи вокруг головы делают несколько продольных надрезов и кожу стягивают равномерно. Вместе с кожей удаляются парные плавники и с ними вытягиваются внутренности, включая икру и печень.

После этой операции брюхо рыбы становится относительно чистым. Остается удалить пленку с внутренней стороны позвоночника и остатки внутренностей.

Далее отрезают голову и хвост, затем рыбу промывают большим количеством воды. Отрезанные голова, хвост и спинной плавник – отличные компоненты для заливного.

Рис. 7.*Снятие кожи чулком у угря и налима*

Налима и угря потрошат только после снятия кожи. Снятие кожи с этих рыб – ответственный и трудоемкий процесс разделки. После надреза вокруг головы кожу стягивают чулком с помощью клещей и пассатижей (**рис. 7**)

Существуют и специальные приспособления в виде крючков и зажимов для снятия кожи с этих рыб, но в походных условиях ими пользоваться весьма проблематично.

В случае если кожа с одной стороны снимается плохо, ее дополнительно подрезают и продолжают стягивать. Надо отметить, что подобная операция требует от человека по мимо

необходимых навыков недюжинной физической силы.

Ошибка начинающих кулинаров заключается в том, что они изначально неравномерно и неглубоко подрезают кожу, после чего ее снять крайне проблематично.

Разделка на филе

Перед потрошением рыбу очищают от чешуи. Выолняется эта операция ножом или теркой. Чешую снимают с головы или хвоста, кому как нравится (**рис. 8**). Для наглядности рассмотрим снятие чешую с рыбы семейства окуневые, в частности у судака.

Рис. 8.
Снятие чешуи с помощью терки

Перед тем, как браться за чистку судака, его следует положить на дощечку. Острой вилкой, шилом или ножом проткнуть тело у самого хвоста, как бы «пришпилить» к дощечке и потом, взявшись за голову, потянуть тушку. Чем сильнее, тем лучше. При этом послышится легкое потрескивание. Чешуя после этого будет отходить значительно легче.

Чешуйки судака имеют свойство разлетаться на несколько метров вокруг и прилипать к стенам, посуде, одежде. Для того, чтобы этого не происходило, следует производить чистку в большом полиэтиленовом пакете, куда поместить и дощечку с судаком, и другую руку с рыбочисткой. Вся чешуя останется в пакете и на кухне не придется делать генеральную уборку.

И еще, если задумана уха из судака или отварная рыба, то лучше всего приступить к их приготовлению не позднее, чем через три часа с момента поимки. Тогда он сохранит все свои вкусовые качества. Нет, конечно, судак неплох и спустя сутки

после поимки и даже будучи замороженным, после того как оттает. Но это уже будет просто судак, а не судак свежий, деликатесный.

Далее ножницами или ножом по брюшку делают продольный надрез от окончания жаберных крышек со стороны брюха до анального плавника. Но и в этом случае бывают варианты (**рис. 9**).

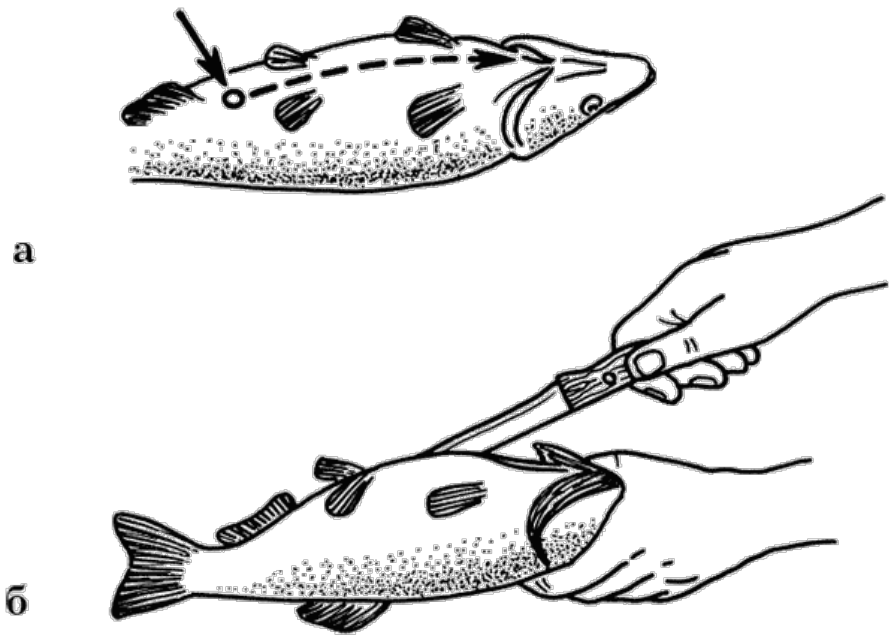


Рис. 9.*Варианты вспарывание брюшка:*

а – от анального отверстия к голове (мирные рыбы);

б – от жаберных крышек к анальному отверстию (хищные рыбы)

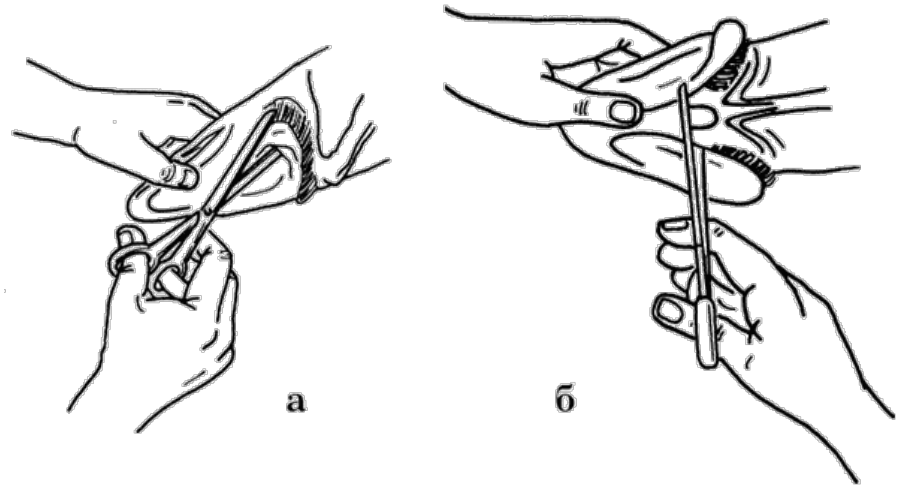


Рис. 10.*Удаление жабр с помощью ножниц:*
а – вырезание жаберной мякоти;
б – удаление хрящеобразной перемычки

Для фарширования крупную рыбу разрезают только со стороны спины. В этом случае делается надрез рядом с анальным отверстием.

При вспарывании главное не задеть желчный пузырь. В противном случае потребуется дополнительная промывка брюшной полости. В последнюю очередь удаляют жабры и внутренности (**рис. 10)**. Внутренности вынимают вместе с жабрами через предварительно срезанный участок кожи (**рис. 11**).

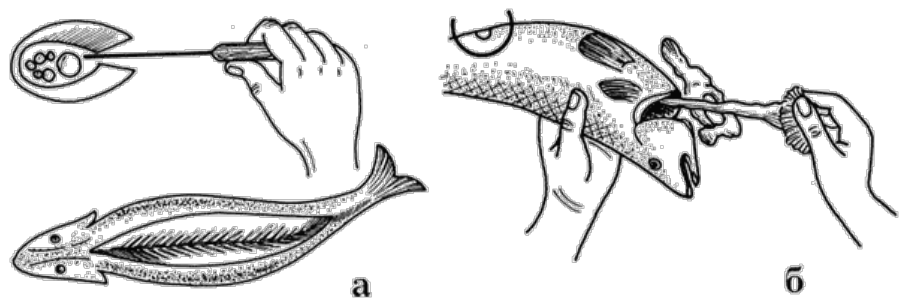


Рис. 11. *Стадии разделки рыбы для фарширования:*
а – надрез со стороны спины;
б – удаление внутренностей; Удаляются вместе с жабрами после снятия чешуи и поперечного надреза у анального плавника

Разделка потрошенной рыбы на филе происходит в следующей последовательности:

– выполняют надрез от основания грудного плавника до

хребта;

– не отделяя головы, рыбу пластуют, отделяя поочередно с каждой стороны мясо от хребта;

– отрезают голову и хвост;

– снимают кожу, начиная с хвоста;

– режут филе на куски (**рис. 12**).

Разделка широкоспинных рыб – это частный случай традиционной разделки (**рис. 13**). Незначительные отличия наблюдаются лишь в том, что после первоначального поперечного надреза за жабрами, выполняется дополнительный продольный надрез по боковой линии рыбы.

В этом случае значительно легче срезать мясо с хребта. После одного среза тушка автоматически делится на две части, что намного удобнее для жарки, рулетов и засолки.

У рыб семейства карповые для облегчения снятия филе вместе с хвостом отрезают примыкающую к нему часть туловища. Это необходимо для того, чтобы избавиться от большого количества мелких костей.

Широкоспинные породы рыб с жесткой плохо поддающейся чистке чешуей и плотно прилегающей к телу кожей (типичный пример, красноперка) перед обработкой обдают крутым кипятком и слегка обстукивают скалкой.

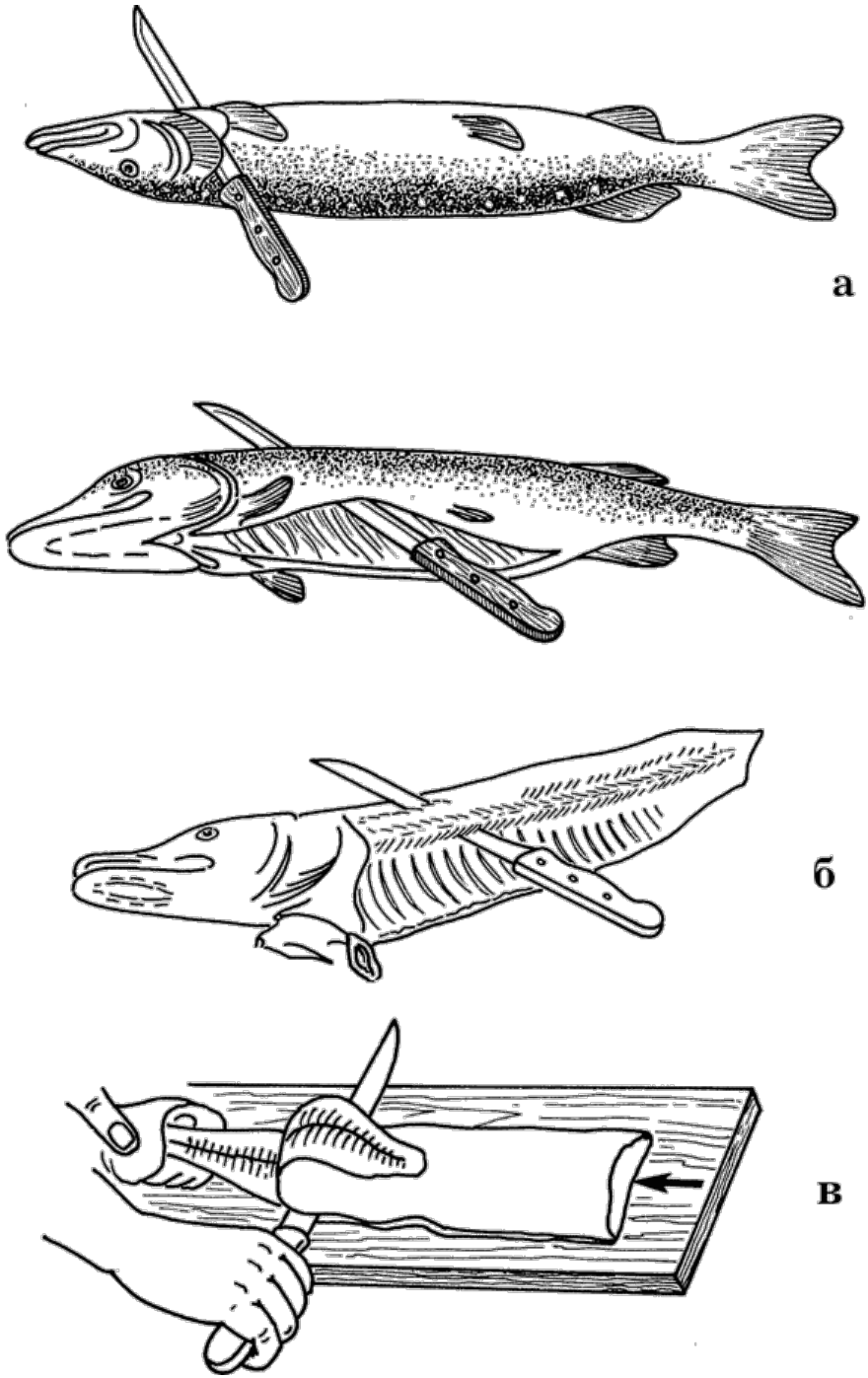
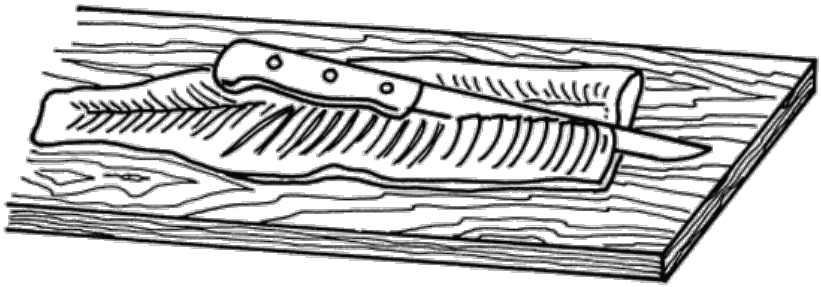


Рис. 12.*Стадии разделки щук на филе:*

а – надрез от основания грудного плавника до позвоночника (удаление крови);

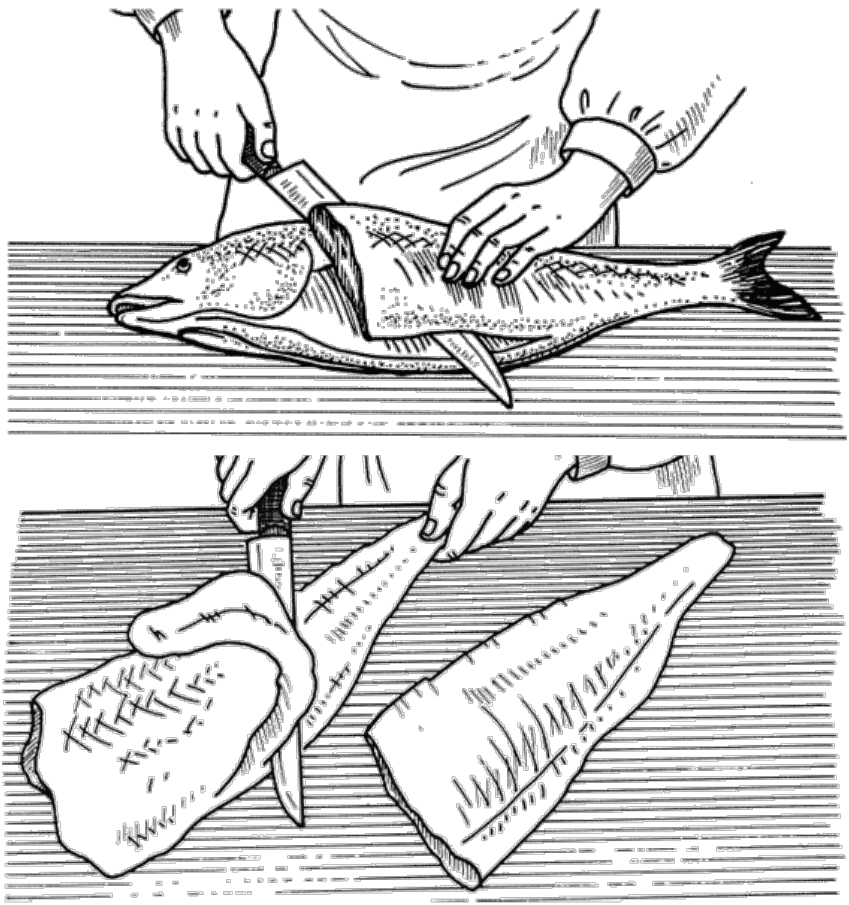
б – снятие филе от головы до хвоста над и под хребтом;

в – пластование;



г

Продолжение рис. 12.*г – разделка на куски*



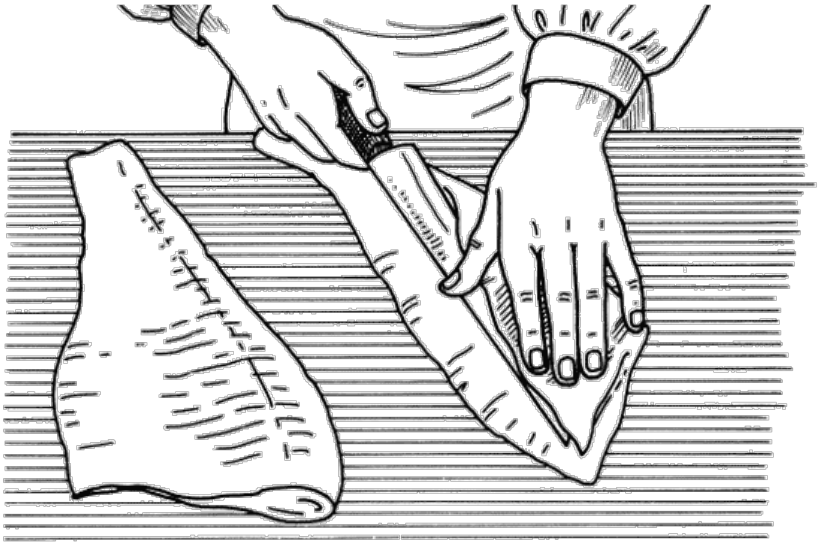
а

б

Рис. 13.*Общая последовательность снятия филе у широкоспинных рыб (лещ, густера, синец, карась):*

а – пластование;

б – разделка на филе;



в

Продолжение рис. 13.*в – разрезка на куски*

Сохранение улова

Рыболов всегда должен помнить, что в летнюю пору, когда температура воды у берега достигает 20–25°С, рыба долго не живет даже во вместительном садке.

Снулая рыба, вовремя не вынутая из садка, начинает портиться через 25–30 минут, вместе с ней теряют жизнеспособность и другие рыбы в садке. А еще через полчаса рыба вообще становится непригодной в пищу.

Именно по этой причине рыбу, которая теряет подвижность, меняет цвет и периодически переворачивается брюхом вверх, необходимо срочно извлечь из садка и обработать.

После потрошения рыба перекладывается листьями и тонкими ветками ольхи, зеленой травой, листьями лопуха или подорожника и убирается в прохладное место. Листья молодой крапивы лучше не применять, так как их эффективность сохраняется не более 1,5–2 часов, далее они, обжигая и повышая температуру рыбы, играют уже отрицательную роль.

Если рыба должна сохраниться свежей на водоеме в течение 3–4 часов, ее, как уже говорилось, потрошат, перекладывают ряд за рядом травой, обладающей бактерицидными свойствами, заворачивают в чистую холщовую тряпку и кладут в тень.

Неоднократно проверено, что в плетеной корзине рыба, переложенная листьями лопуха, подорожника или ольхи, в прохладном продуваемом месте, изолированном от прямых солнечных лучей, остается свежей при температуре воздуха 23–25°С в течение 5–6 часов.

В сучае более длительного хранения рыба обязательно потрошится (жабры удаляются) и пересыпается солью из расчета 150 г соли на 1 кг рыбы. Большее количество соли засыпается в жабры и во вспоротое брюшко.

Внимание! Долго хранить просоленную на водоеме рыбу (до двух суток) нежелательно, так как в этом случае это будет соленый продукт, который даже после промывки, в гастрономическом плане мало кого заинтересует.

Хищную рыбу, в особенности судака, щуку и окуня, в жаркую погоду можно содержать только на кукане. В противном случае она очень быстро портится. Как только у рыбы на кукане появляются первые признаки потери активности, ее срочно извлекают из воды и потрошат. Довольно часто крупные экземпляры судака переворачиваются на бок или на брюхо, при этом у них частично изменяется окраска. Они заметно белеют, в том числе и жабры. Ждать чего-то в этой ситуации бессмысленно,

так как вкусовые качества рыбы тают на глазах. Замечено, что снятая с кукана активная рыба без признаков засыпания, сохраняет вкусовые качества даже при длительном хранении. Снятую с куканов рыбу быстро потрошат, удаляют жабры, очищают хребет, набивают свежей травой. Каждую рыбу в отдельности заворачивают в холщовую тряпку и хранят в погребе не более 1,5–2 суток.

Соление

Общие рекомендации

Соль – один из самых надежных, недорогих естественных консервантов. Для посола используют только крупную соль.

Применение мелкой соли во всех случаях посола недопустимо, так как с ней глубокий эффект просола не достигается. Если вы солите уклейку или ельца, то пользоваться мелкой солью допустимо.

Если засаливается партия килограммовых лещей, она на 100 % будет загублена. Мелкая соль как бы обволакивает мясо рыбы, быстро просаливается только верхний, подкожный слой. Рыба полностью не обезвоживается. Процесс гниения не предотвращается.

Использование йодированной соли недопустимо: йод обжигает кожу и подкожный слой тушки рыбы, при этом, резко повышая ее температуру, что приводит к быстрой порче продукта.

Посол бывает: мокрый, сухой, экспресс-посол, методом размораживания.

Задача рыболова сводится к тому, чтобы на месте разобраться, какой посол ему необходим в конкретной ситуации. Многие рыболовы привозят с рыбалки рыбу, вкусовые качества которой оставляют желать лучшего. И слабо представляют, отчего это получилось.

На практике происходит следующее: рыболовы забывают, что засаливание рыбы сухим посолом процесс длительный. Они не учитывают, что в начальной стадии засолки, когда соль только начинает впитывать влагу, даже потрошеная рыба успевает протухнуть, и дальнейшее соление становится бесполезным. Утверждение, что рыба не протухла, а всего лишь «с душком», и от этого становится более привлекательной – глубоко ошибочно.

Подобным образом приготовленная рыба приводит к тяжелейшим отравлениям, порой к летальному исходу. Поэтому, если соление рыбы производится в походных условиях при отсутствии оборудованного для посола места: ледник, холодильник, глубокий погреб, а температура воздуха превышает 25–28˚С, применяется только тузлучный посол или экспресс-засолка.

Весной, осенью в местах с постоянной температурой воздуха мокрый посол необязателен.

Тузлучный (мокрый) посол

Начинающие рыболовы часто путают мокрый тузлучный посол и сухой, при котором за счет обильного выделения сока образуется большое количество соляного раствора. Их сбивает с толку, что в обоих случаях дело приходится иметь с соляным раствором. Разница в том, что при тузлучном посоле соляной раствор приготавливает рыболов, а жидкость, выделяемая рыбой, только увеличивает объем общей массы рассола и снижает его концентрацию.

При сухом посоле жидкость выделяется за счет вытягивания солью влаги и выдавливания ее гнетом. Гнет значительно ускоряет процесс засаливания.

Тузлук представляет собой герметичную в нижней части емкость, из которой рассол поднимается вверх. Рассол можно слить или оставить в емкости. Все зависит от заранее рассчитанной концентрации.

Для мокрого посола в качестве тузлука вполне подходят пакет или мешок из прочного полиэтилена, высота которого не должна превышать 1 м. В противном случае не обеспечивается проветривание рыбы, что отражается на ее вкусовых качествах.

В некоторых случаях достаточно постелить на дно ямы кусок толстого полиэтилена и уже на него укладывать рыбу.

Концентрация рассола в тузлуке при засолке крупной партии рыбы должна быть не менее чем 2:1, то есть 2 кг соли на 1 кг рыбы. Нерастворившаяся соль поддерживает концентрацию рассола.

Концентрация в тузлуке должна поддерживаться постоянно, помутневший рассол сливается и заменяется новым. После засола партии рыбы старый засол сливается обязательно. При засоле потрошеной рыбы до 0,5 кг вес гнета особой роли не играет – рыба просаливается в любом случае.

При засоле незначительной партии экземпляров, превышающих 0,8–1 кг, вес гнета должен превышать вес рыбы в 1,2–1,5 раза. Время засола рыбы от 0,8–1 кг колеблется в пределах 3–5 суток. Мелкая рыба засаливается в течение 2–3 суток.

Для мелкой рыбы тузлук делают так: в 3 л воды 1 кг соли. Полученным раствором заливают уложенную в емкость рыбу.

Сухой посол

При сухом посоле рассол образуется по мере просаливания рыбы. При сухом посоле применение гнета обязательно. Вес гнета

подбирается из расчета, что он должен продавить всю массу рыбы и выдавить из нее воздух. При засолке пятнадцати крупных подлещиков общим весом 15 кг в баке из нержавеющей стали вес гнета, лежащего на подставке, должен быть не менее 10 кг. При температуре воздуха более (20˚С) рыба обязательно потрошиться.

Как уже говорилось ранее, сухой посол применяется только, когда есть оборудованное для засола место и температура воздуха в месте засола не превышает (20˚С). Помимо пересыпки солью каждого нового ряда потрошеной рыбы, у экземпляров более 0,8–1 кг соль втирается вручную против чешуи.

В крупную рыбу порция соли закладывается под каждую жаберную крышку и во вспоротое брюхо. В место засола недопустимо прямое попадание солнечных лучей.

Емкости из пищевой нержавеющей стали, а также эмалированная посуда могут применяться как при сухом, так и при мокром посоле. Если засолка рыбы производится в негерметичной емкости (в походных условиях это допустимо), на дно корзины или деревянного ящика стелют чистую холщевую тряпку или мешковину. Подготовленную рыбу укладывают на нее плотными рядами (голова к хвосту) брюшком вверх и пересыпают солью.

Общий расход соли – 2,5 кг на 10 кг рыбы. Сверху на рыбу кладут сбитую из дерева крышку (подставку) и на нее тяжелый гнет. Он, как уже говорилось, необходим для удаления воздушных полостей и придания мясу рыбы большей плотности. Образующийся сок вытекает из щели между прутьями корзины или досками ящика.

В металлических емкостях он может сливаться через верх или через специальные боковые отверстия, а может оставаться внутри, все зависит от концентрации соли.

За 5-10 дней рыба просаливается. Но если в нержавеющем баке под гнетом весом 5–7 кг одновременно засаливается более 10–15 кг широкоспинной жирной рыбы (синец, лещ, карась, линь, толстолобик), то часть рассола должна сливаться.

Если выделяемый рыбой сок не сливается, то для поддержания необходимой концентрации на 3–4 день необходимо добавить 1/16-1/8 веса от начального количества соли.

Как уже говорилось, идеальным считается посол, если рыба находится в прохладном месте (холодильник, погреб, ледник).

Экспресс-посол

Если рыбалка проходит в низовьях Волги, на Ахтубе, Амударье, Сырдарье, там, где даже ночью столбик термометра не

опускается ниже отметки (30˚С), обычным способом рыбу качественно засолить невозможно, так как она начинает портиться через 10–15 минут. Поэтому, для того чтобы ускорить процесс засолки в брюшную полость через анальное отверстие, а также в рот впрыскивают насыщенный раствор соли с помощью большого шприца без иглы или резинового баллончика. У рыб (толстолобик, белый амур, плотва, язь, карась, красноперка), питающихся нитеобразными водорослями, перед впрыскиванием соляного раствора зеленая масса из кишечника удаляется путем нажатия на стенки желудка. Плотность раствора – максимальное количество растворенной соли в воде (обычно 2:1). Подобную операцию можно рассматривать как начальный этап сухого посола (реже тузлучного).

В дальнейшем рыбу укладывают слоями в неокисляющуюся посуду брюшком вверх и пересыпают солью из расчета 1 кг соли на 5 кг рыбы. Чтобы придать рыбе особый, нежный вкус, в соль добавляют столовую ложку сахарного песка и несколько лавровых листьев. Использование гнета обязательно. У крупных экземпляров спинки надрезаются до хребта.

С мелкой рыбой (до 150 г) хлопот меньше: ее после обработки (протирают насухо тряпкой) просто пересыпают солью и укладывают слоями.

При экспресс-засолке рыбу удается качественно засолить и завялить в любую жару без оборудованного для посола места.

Посол рыбы методом размораживания в холодильной камере (холодильнике)

Наиболее надежный, простой и доступный способ посола рыбы в домашних условиях – это замораживание полностью потрошеной рыбы либо кусков филе в морозильной камере при температуре минус (10–12˚С) в течение 3-4 суток или при температуре минус (6–8˚С) в течение 7–8 суток. В дальнейшем рыба или куски филе пересыпаются солью из расчета 250 г соли на 1 кг рыбы. Натерев солью, рыбу размораживают в холодильнике при температуре (0–5˚С).

Размораживаясь, рыба очень быстро впитывает соль и готова к употреблению в соленом виде на 3–4 день (семейство лососевые). Гнет при таком посоле не обязателен, а при засолке тонких кусков семги, палтуса, зубатки, скумбрии, тайменя, осетра – недопустим, поскольку влияет на вкусовые качества продукта. Несмотря на то, что филе красной рыбы просаливается в холодильнике на 2–3 сутки и без замораживания, приготовление ее таким способом нежелательно, так как только длительное

замораживание при соответствующей температуре обеспечивает полную ликвидацию рыбных паразитов.

Засолка икры

Для засолки пригодна икра почти всех видов рыб, обитающих на территории России. Наиболее ценным продуктом является икра лососевых (исключение – икра палии, которая отличается повышенной твердостью и требует специальной предварительной термообработки), а также осетровых.

Вдоль брюха рыбы острым ножом делают аккуратный надрез. Задача рыболова не повредить икру и не допустить разлития желчи.

Икру вынимают из брюха рыбы, отделяют от кишок, освобождают от пленки (плевры) и укладывают в стеклянную емкость.

Крупную созревшую красную икру заливают соляным раствором, приготовленным в пропорции 120 г соли на 150 г кипяченой воды, нагретой до температуры (60–80°С). Массу осторожно перемешивают, стараясь не повредить икринки.

Существует еще один способ приготовления икры, наиболее подходящий для рыб семейства карповые (карась, карп, сазан, лещ). Икру выкладывают в эмалированную посуду, засыпают солью (на 1 кг икры 130–140 г соли или 4 столовые ложки для крупной икры, 5 – для мелкозернистой), подогревают до температуры близкой к кипению, не давая при этом закипеть.

Мелкую, а также не созревшую икру (щуки, судака, берша, налима, линя), не снимая пленки, выкладывают в дуршлаг и обдают крутым кипятком. На 100 г икры 50 г кипятка. Икра становится более мягкой, а пленка легко отделяется от икринок. После термообработки икра заливается соляным раствором, в указанной ранее пропорции.

По желанию можно добавить молотый черный перец (на 1 кг икры 3 горошины).

Существует и другой вариант засолки. Икру кладут в марлю, заливают холодным рассолом (2 ст. ложки соли на стакан воды), выдерживают 20 минут. Затем откидывают на дуршлаг, потом выкладывают в тарелку и удаляют пленку. Икру выдерживают в холодильнике 2–3 дня. Многие считают, что у такого варианта посола, вкус икры нежнее.

Икра просаливается в холодном месте при температуре (2–8°С). Продукт готов к употреблению на 2–3 сутки посола.

Употребление в пищу икры на более раннем этапе посола и без предварительной термообработки приводит к тяжелейшим

пищевым отравлениям.

Промывка рыбы

Внешние признаки правильно засоленной рыбы:
– запавшие посветлевшие глаза;
– побелевшие плавники и чешуя;
– приятный специфический запах.

После засола с рыбы счищаются остатки соли и промывают в воде. Далее необходимо вымочить рыбу в холодной воде (**см. табл. 1**), а затем развесить в тени на ветру, крупные экземпляры – лучше головой вниз. При таком положении вода вытекает через рот, рыба быстрее и равномернее просушивается.

Прокалывают рыбу около хвоста обычно на деревянной доске, потом с помощью крючков развешивают на бечевке. Процесс вяления длится от четырех до десяти дней, в зависимости от размера рыбы и погодных условий.

Таблица 1
Время засола и промывки рыбы

Вес (кг)	Время посола (сутки)	Промывка (часы)	
		В проточной воде (река, озеро, ручей)	В воде, регулярно сменяемой в ванне, бочке, бидоне, тазу, ведре, канне
0,1-0,3	3	0,5	1,0
0,3-1	5	0,5	1,5
1-2	7	1	1,5-2
2-3,5	8-10	1,5	2

Готовую рыбу хранят в корзине или мешке в прохладном месте, оберегая от солнечных лучей.

Копчение

Копчение – это своеобразная термообработка рыбы, улучшающая ее стойкость при хранении. И в то же копчение время превращает рыбу в кулинарный деликатес, придает ей специфический вкус и аромат.

Несмотря на то, что общее представление о копчении имеют почти все, правильно закоптить рыбу, подчеркнуть ее очевидные вкусовые достоинства могут единицы. На практике часто приходится иметь дело с условно съедобной рыбой: перекопченая, недокопченая, варено-или печено-копченая, приготовленная не в том температурном режиме и оттого утратившая большую часть своих вкусовых качеств).

Рыба в результате неправильного копчения (интенсивность пламени костра слишком велика) покрывается слоем сажи и становится непригодной для употребления в пищу.

Копчение подразделяется на горячее (80-150˚С) (биологически ценный продукт, полезный для здоровья человека) и на холодное, которое обеспечивает длительную сохранность рыбы при комнатной температуре (18–20˚С), но сильно снижает ее пищевую ценность.

Рыболов должен помнить, что даже при искусном приготовлении рыбы методом холодного копчения (20–45 ˚С) из-за большого количества канцерогенных веществ, образующихся при горении древесины, рыба в большинстве случаев небезопасна для здоровья человека.

Для копчения необходимо соблюдать следующие условия:

1. правильно изготовить рыбокоптильню (см. подглаву «Коптильни»);

2. правильно отобрать и заготовить древесину для закладки в коптильню;

3. выдержать правильный температурный режим копчения;

В книге приводятся примеры копчения рыбы только в походных условиях. Промышленное копчение не рассматривается.

Горячее копчение

Засолка

Перед копчением рыбу семейства карповых потрошат обязательно, так как даже у стограммовых непотрошеных плотвы или подлещика во время копчения в желудке образуется горечь и

есть их становится крайне неприятно. Хищную рыбу весом до 1 кг (судак, щука) вспарывать не обязательно, так как содержимое их желудка при термообработке не разливается, как у мирных рыб, и легко удаляется ножом или вилкой. Вся рыба весом от 2 кг вспарывается обязательно (см. главу «Разделка рыбы»). У крупных рыб соль закладывается в брюшную полость и в жабры. У рыб с плотно сидящей чешуей (судак, берш, окунь, линь, налим, угорь) соль дополнительно втирается под кожу против чешуи. Потрошеная рыба укладывается рядами в герметичную нержавеющую емкость, каждый ряд дополнительно пересыпается солью. Находясь в собственном соку, рыба сохраняет жирность и не обветривается, что в дальнейшем положительно сказывается на ее гастрономических свойствах. Укладывать рыбу для засолки в негерметичные емкости (ящики, корзины, картонные коробки) нежелательно.

На практике крупную посоленную рыбу обычно заворачивают в полиэтиленовую пленку или укладывают в полиэтиленовый мешок (процесс засолки в этом случае идет быстрее), затем помещают в прохладное место (см. таблицы 1, 2).

Крупная рыба весом от 1,5–3 кг после засолки становится пригодной для копчения через 8-14 часов, мелкая весом 0,3–0,6 кг через 2–6 часов. Гнет на рыбу кладется редко и только в том случае, если к копчению подготавливается очень большая партия рыбы. Мясо рыбы за счет гнета становится более плотным и теряет некоторые вкусовые качества. При соблюдении указанного срока посола рыба перед укладкой в коптильню в течение 15–20 минут промывается в емкости с водой, которую меняют по мере необходимости. Когда у рыболова нет времени на длительный посол, соль втирается в рыбу вручную, укладывается под жабры, в брюшко и в надрезы по хребту. Рыба, посоленная быстрым способом (соль втирается перед копчением) не промывается. Излишки соли удаляются чистой сухой тряпкой. Приготовленную таким способом рыбу есть, конечно, можно, но она далека от совершенства, так как невозможно обеспечить равномерное просаливание продукта.

Перед копчением рыбу просушивают на ветру в случае, если предполагается ее перевозка или длительное хранение в течение 3–5 дней.

Если рыба сразу идет в употребление, проветривание и подсушка рыбы нежелательны, так как в этом случае теряются вкусовые качества. Она становится более жесткой.

В идеале, смыв с рыбы остатки соляного раствора, ее кладут в коптильню.

Специи

Рыба приобретает дополнительный аромат, если во вспоротое брюшко и под жабры уложить пучки зелени, по усмотрению рыболова. Объем пучка зависит от размера и веса рыбы. Судак и щука приобретают тонкий аромат, если перед копчением в тушки рыбы уложить несколько пучков горного сельдерея. Вместо горного сельдерея, можно использовать побеги лука и чеснока. Добавление перед копчением в большом количестве петрушки, укропа и сельдерея обыкновенного придает рыбе специфический вкус, что нравится не всем.

Вывод: тот, кто имеет постоянный опыт копчения, давно выбрал, что и в каких пропорциях добавить к рыбе. А если опыта нет, смело экспериментируйте, выбирая оптимальный вариант. Для придания рыбе изысканного вкуса перед копчением ее обкладывают кружочками баклажанов и кольцами сладкого перца. Внутрь рыбы вместе со свежей зеленью по желанию можно добавить консервированный чеснок и стебли черемши.

Вывод: для горячего копчения рыбы подходит подавляющее большинство специй. Специи добавляют к рыбе перед началом копчения.

Процесс копчения

Наиболее подходящими материалами для копчения рыбы являются следующие породы древесины и кустарников: ольха, рябина, груша, яблоня, слива, малина, крыжовник, калина, красная смородина, ежевика. При нагреве они выделяют минимальное количество смолы и не оказывают негативного влияния на продукты копчения. К тому же они придают рыбе стойкий аромат копчености и незабываемую вкусовую гамму. Большинство перечисленных пород обладают бактерицидными свойствами. Лучшие из них – ольха, акация и рябина. Не случайно отвары из почек, коры и семян ольхи, а также коры и плодов рябины широко используются в народной медицине.

Для приготовления жирных пород морских рыб (скумбрия, сельдь, палтус, ставрида, кефаль) в коптильню обязательно добавляют свежеспиленные ветви молодой акации. Копчение рыбы с использованием ветвей акации придают жирной рыбе необходимую остроту и оригинальный вкус.

В качестве вкусовых добавок в ограниченных количествах добавляют ветки дуба, эвкалипта. Отличный результат по вкусу и цвету дают ветви граба. Гурманы, придающие особое значение вкусу копченой рыбы, подбирают свой состав древесины. Но во

всех случаях значительное количество древесины должна составлять ольха (классический вкус). Тополь, ива (ветла, ракита) используются тогда, когда другие породы древесины достать невозможно (Ахтуба, Нижняя Волга). Рыба, приготовленная на этих породах древесины, обычно безвкусна и мало радует гурманов.

Основной принцип копчения заключается в том, что при оптимальном нагреве древесина не воспламеняется, а долгое время тлеет, выделяя при этом большое количество дыма.

Процесс копчения или пиролиз (тление древесины без избыточного окисления) происходит успешно при нагреве днища коптильни до (300–350˚С). Древесина в этом случае медленно тлеет, выделяя необходимый для копчения дым.

При повышении температуры хотя бы на (5˚С) лежащие на дне коптильни стружка, опилки или ветки начинают обугливаться и выделять канцерогенные вещества. Рыба покрывается сажей и становится малопригодной к употреблению в пищу. Можно утверждать, что эффект правильного копчения как раз и заключается в том, чтобы за время приготовления рыбы выдержать законы пиролиза и не обуглить исходный материал для копчения. К сожалению, получается это не у всех. Некоторые рыболовы годами едят среднюю по качеству, покрытую сажей рыбу, не подозревая об истинных вкусовых качествах продукта.

Как уже говорилось, температура на пограничном слое днища коптильни в пределах (300–350˚С), ближе к решеткам с рыбой она не должна превышать (80-120˚С). Только такой температурный режим в камере копчения (место, где располагается рыба) позволяет правильно ее закоптить. Необходимое снижение температуры в габаритных коптильнях происходит естественным путем за счет объема, массы и удаления решеток с рыбой от днища не менее чем на 50–70 мм. В итоге, получается, что правильно закоптить рыбу в коптильнях объемом от 40 л быстрее, надежнее, а самое главное проще, чем в малогабаритных коптильнях, где минимальный перегрев приводит к непоправимым последствиям.

Опыт работы с коптильнями разных конструкций показывает, что процесс копчения естественно проходит по схожей схеме, но с некоторыми нюансами, от которых зависит качество продукта (**рис. 14**).

Холодное копчение

Когда возникает острая необходимость сохранить пойманную рыбу на длительный срок, без холодного копчения обойтись

невозможно. Холодное копчение рыбы – дело хлопотное, включающее в себя подготовительный этап, который заключается в том, что вначале роют дымоход длиной от трех до пяти метров, диаметром 50 см (**рис. 15**).

Для дымохода рациональнее выбрать естественный крутой берег, там, где проще прокопать туннель дымохода и оборудовать топку в виде ровной площадки или углубления в грунте. На выходе дымохода обычно устанавливают деревянную бочку без дна или сколачивают из досок подобие квадратной трубы с ровными торцевыми краями. Сверху на бочке или трубе на поперечных палках с крючьями развешивают заранее просоленную и вымоченную рыбу.

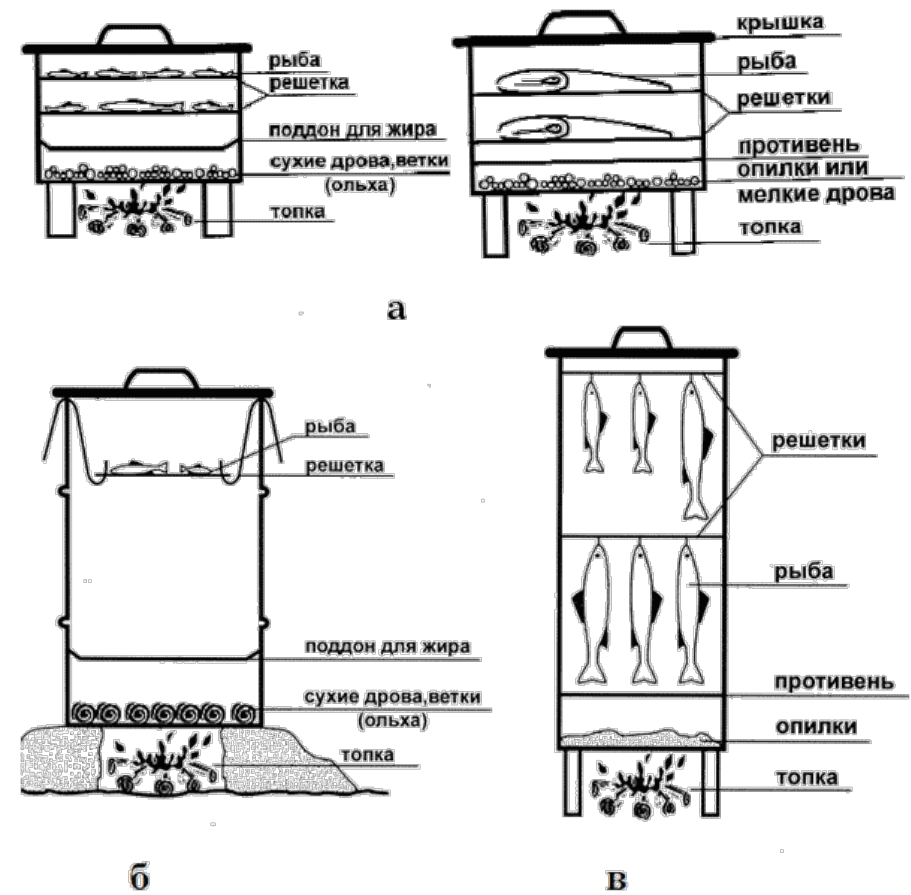


Рис. 14.*Конструкции коптилен (горячее копчение):*
а – двухярусные с горизонтальным расположением рыбы;
б – одноярусная, горизонтальная (бочка);
в – двухярусная с вертикальным расположением рыбы

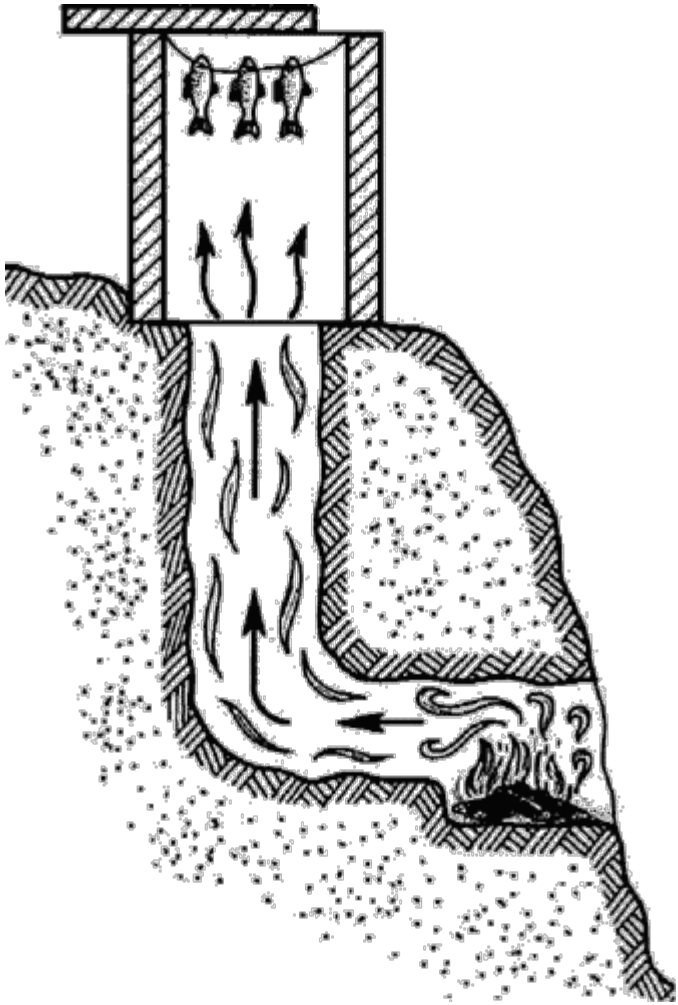


Рис. 15.
Схематическое изображение коптильни на берегу обрыва

Нежную рыбу семейства сиговых и лососевых, включая гольца, хариуса, омуля обвязывают шпагатом, наподобие вареной колбасы ручной вязки.

Крупную жирную рыбу (карп, толстолобик, белый амур), лопающуюся во время термообработки, кладут горизонтально, чтобы не вытекал жир. Сверху на трубу дымохода ставят деревянную бочку, с помощью которой регулируется интенсивность тяги и задымления.

Горловину дымохода (место соединения с бочкой) обкладывают песком, глиной или дерном, чтобы не допустить утечки дыма.

Большое значение уделяется начальному этапу разжигания топки. Сначала разжигают сухие ветки ольхи, рябины, ясеня. И

только когда на выходе образуется устойчивая тяга, костер присыпается сухими опилками, тонкими ветками или перегнившей корой лиственных деревьев. Исключение составляют ветки березы и осины. Береза выделяет слишком много смол и не пригодна для холодного копчения, а осина добавляет рыбе горьковатый привкус.

По мнению гурманов, лучший вкус рыбе придают ветки и опилки черной и красной рябины, груши, ольхи, каштана, винограда и ясеня. Процесс копчения длится от полутора до двух суток (температура на выходе не более 40° С).

Ускорять процесс копчения, открывая заслонку на дымоходе, увеличивать пламя костра, а также использовать смолистые породы деревьев (ель, сосна, пихта, лиственница, береза, дуб) недопустимо. Через два дня продукт готов к употреблению. У готовой рыбы легко отрываются плавники в основании головы. По их вкусу можно определить степень готовности мяса.

Готовую продукцию укладывают в тару с вентилируемыми отверстиями, где она может храниться в течение нескольких месяцев при комнатной температуре.

Из-за экономии времени вместо дымохода при копчении сплошь и рядом используется обыкновенная металлическая бочка с выбитым дном, которая одновременно выполняет роль топки и дымохода. Существует улучшенный вариант устройства коптильни, когда рядом с бочкой устанавливается печка. Но чаще всего топкой служит приямок, примыкающий к бочке. Хотя, по большому счету, разницы между подобными устройствами для копчения не наблюдается, так как расстояние до рыбы все равно незначительное. Закоптить рыбу на таком нехитром приспособлении можно быстрее, чем на классическом устройстве с естественным дымоходом. Это, пожалуй, единственный плюс бочковых коптилен. К минусам следует отнести то, что дым, проходя сквозь короткую трубу – бочку не успевает охладиться и в какой-то степени отфильтроваться, частично оседая на песчано-глинистых стенках дымохода. Чем длиннее дымоход, тем качественнее получается рыба.

Процесс копчения трудоемкий и длительный всегда хочется ускорить, подбросив в топку побольше не до конца прогоревших остатков древесины, листьев и корней. Процесс, конечно, ускоряется, но это сказывается на качестве продукции.

В результате, рыболов сталкивается со следующими проблемами:

– из-за повышения температуры дыма снижается срок хранения рыбы;

– в рыбе образуются канцерогенные вещества (ухудшается

качество продукта).

Вывод: рыба, закопченная с нарушением технологии приготовления, неприятна на вкус (сильно горчит) и к тому же небезопасна для здоровья человека.

Тем не менее, соблюдая весь технологический процесс копчения и не экономя время, рыбу можно прекрасно закоптить и в устройстве с коротким дымоходом, т. е. в бочке (используются только деревянные бочки). Но по вкусовым качествам конечный продукт будет уступать рыбе, закопченной по классической схеме с естественным дымоходом.

Надо быть особенно внимательными при покупке рыбы холодного копчения, так как некоторые недобросовестные люди (обычно браконьеры) коптят рыбу, не соблюдая существующие санитарные требования, используя к тому же смолистые породы деревьев.

Черно-коричневый цвет рыбы говорит о том, что она скорее всего не годилась в пищу еще до начала копчения. Закоптив рыбу подобным образом, пытаются выдать несвежий продукт за деликатес. Подобная маскировка испорченной рыбы под хорошо закопченную сбивает с толку доверчивых покупателей.

Отличить хорошую рыбу от некачественной, можно, если резко оторвать один из грудных плавников и понюхать его.

Балык

Для ускорения процесса приготовления крупной рыбы ее после потрошения разрезают на части (куски) поперек хребта вместе с позвоночником, предварительно вырезав острым ножом верхний (спинной) плавник. Нарезанные куски балыка после копчения слегка обветривают на ветру.

Внимание! Пищевых отравлений от рыбы, приготовленной методом холодного копчения, в сотни раз больше, чем от рыбы горячего копчения. Так что хорошо подумайте, прежде чем браться за это сложное и хлопотное дело.

Холодное копчение в мешке из полиэтилена на углях

Надо сказать сразу, что таким способом обычно коптят мелкую, но жирную рыбешку: уклейку, подуста, ельца, снетка, корюшку, ряпушку и особо мелких омулей, хариусов и сигов. На первом этапе изготавливают и вколачивают в землю каркас из кольев, реже пользуются стационарной конструкцией.

Вбитые в землю шесты обтягивают кусками полиэтиленовой

пленки, которые прибиваются мелкими обойными гвоздями с большим шляпками. Вход в такую коптильную камеру заделывается в последнюю очередь с условием, что его всегда можно будет открыть и проникнуть внутрь, если вдруг вспыхнут угли. Когда у рыболова имеется полиэтиленовый мешок, каркас делают с учетом его размеров.

Рыбу весом до 100 г просаливают в течении 1,5–2 часов без гнета в полиэтиленовом пакете. Расход соли на 1 кг рыбы – 120 г. Горячие угли засыпают внутрь коптильной камеры, на них равномерным слоем укладываю свежую зеленую травку. Рыба готова через 1,5 часа.

Приготовление рыбы на открытом огне

Типы костров

В выборе и разведении костров присутствует многовековой опыт человечества, игнорировать который недопустимо. Главное помнить, что для каждой конкретной ситуации выбирается свой тип костра, от которого не пострадает окружающая среда.

Внимание! Разжигая костер человек должен точно знать для какой цели он ему нужен. Просто так костры не разжигают.

Костер охотничий (рыбацкий)

Костер длительного действия, выделяющий большое количество тепла. Основная задача при разжигании состоит в том, чтобы постоянно горело большое полено, подпитывающее весь костер (**рис. 16**).

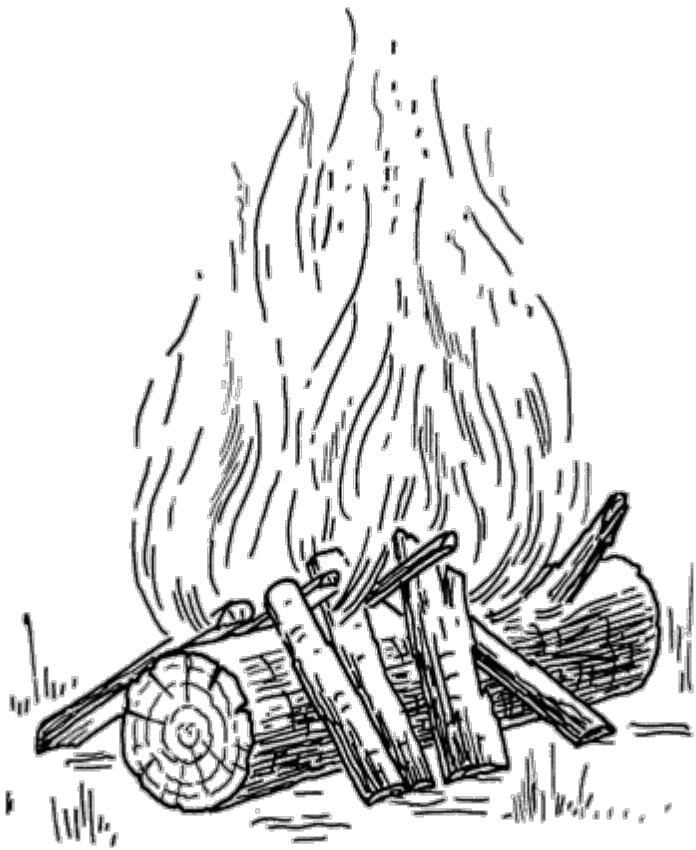


Рис. 16.
Костер «охотничий» («рыбацкий»)

Костер «звезда»

Костер незаменим при длительном поддержании сильного пламени, особенно в ночное время. По мере прогорания поленья продвигают к центру, что требует от охотников и рыболовов минимальных усилий (**рис. 17**).

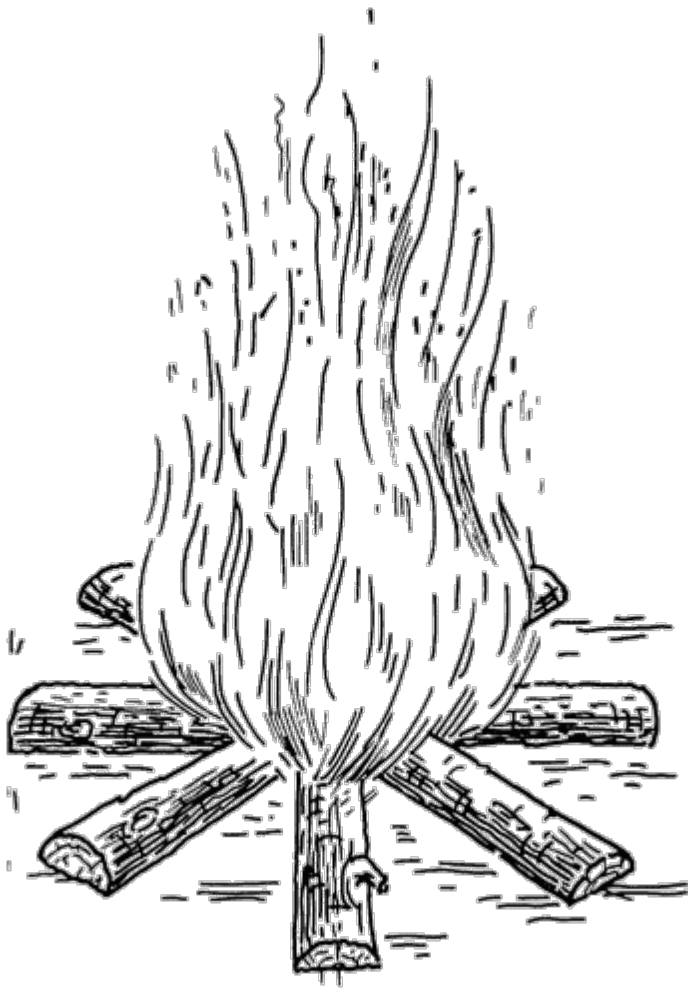


Рис. 17.
Костер «звезда»

Колодец

Данный тип костра в основном применяется для быстрого получения большого количества углей. На подобных кострах опаливается свинина (кабанятина) для последующей обработки, а также запекается завернутая в фольгу и предварительно прикопанная по центру костра рыба (**рис. 18**).

Рис. 18.
Костер «колодец»

Пирамида

Принцип построения костра заключается в том, заранее подготовленные поленья устанавливаются по периметру костра, в центре которого тонкие ветки (сушняк). (**рис. 19**).

Рис. 19.
Костер «пирамида»

Ночной костер – нодья

Костер разжигается на стоянках профессиональных охотников-промысловиков. После возгорания бревен костер горит в течение полутора суток (**рис. 20**).

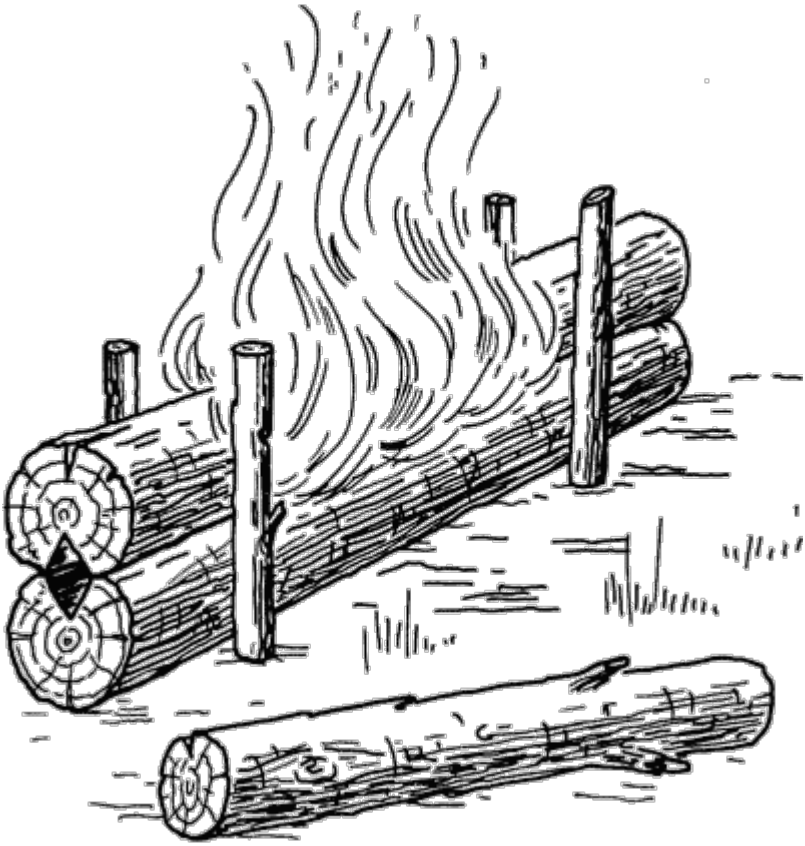


Рис. 20.
Ночной костер «нодья»

Костер полинезийский

Перед разжиганием вырывается яма глубиной 30–40 см. По ее периметру вкапываются поленья. В начале разжигают сухой хворост в центре ямы. В углях данного костра удобно запекать мясо, картошку и рыбу в фольге (**рис. 21**).

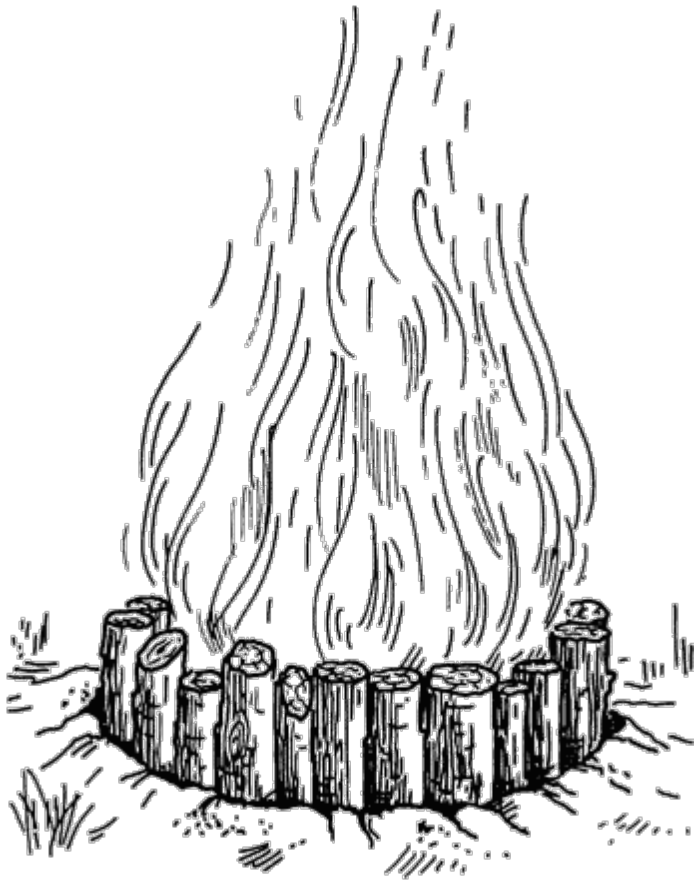


Рис. 21.
Костер «полинезийский»

Костер-полевойкамин

Стенки костра ставятся всегда с наветренной стороны, чтобы защитить пламя от порывов ветра. Костер прекрасно сохраняет и экранирует тепло на значительном расстоянии от пламени. Костер разжигается на больших стоянках. Для большей эффективности стенку камина можно выложить камнями (**рис. 22**).

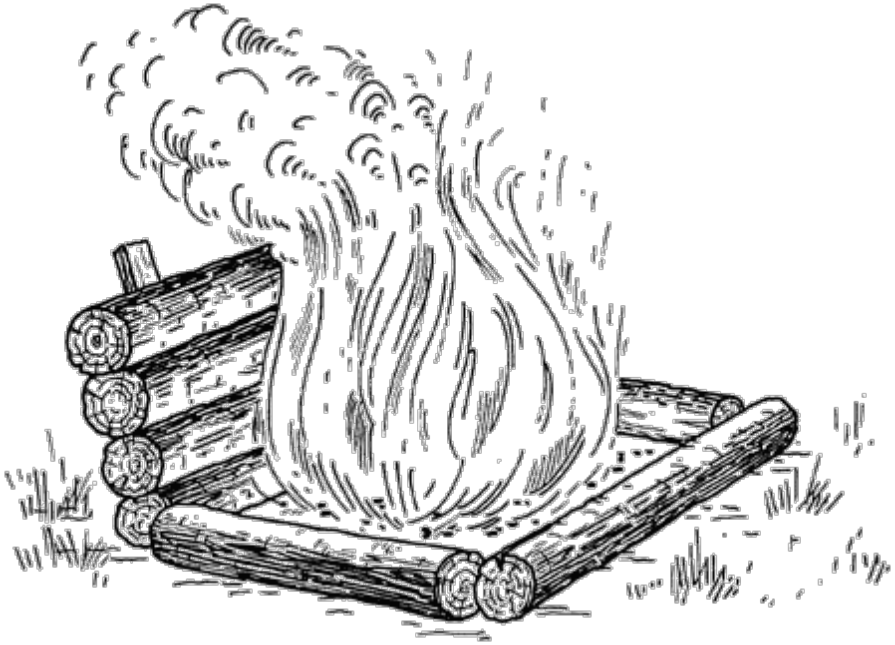


Рис. 22.
Костер «полевой камин»

Приготовление рыбы в походных условиях

Многие способы приготовления рыбы дошли до нас из глубокой древности, при этом не утратив особой изысканности и привлекательности. Нет ничего вкуснее свежепойман-ной рыбы, пригтовленной на природе. Так, например, рыба приготовлнная на шпажках было излюбленным блюдом Дениса Давыдова. Рыба готовится следующими способами: вблизи огня или непосредственно на углях в фольге или барбекю. (**рис. 23**, **24, 25, 26, 27, 28).**

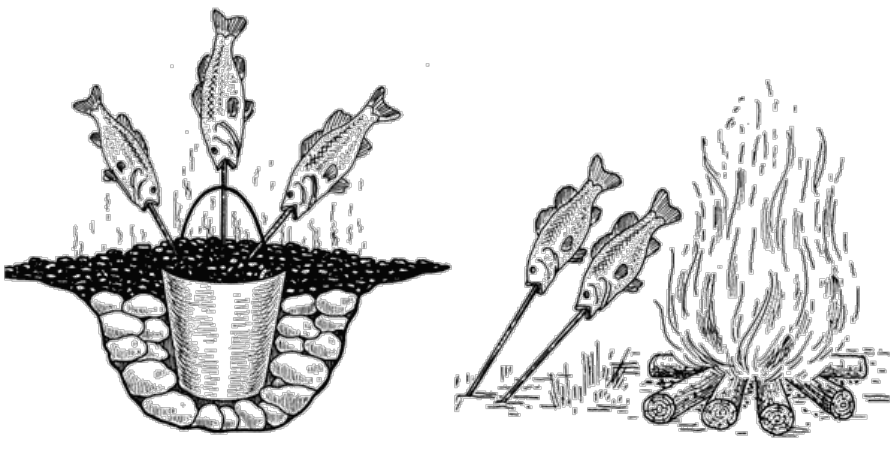


Рис. 21.

Жаренье на шпажках (шампурах): а – на углях; б – вблизи костра

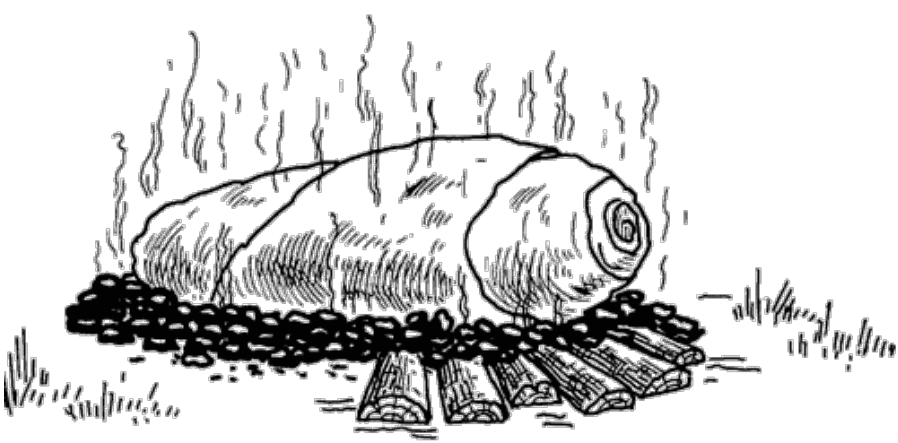


Рис. 24.

Жаренье в углях

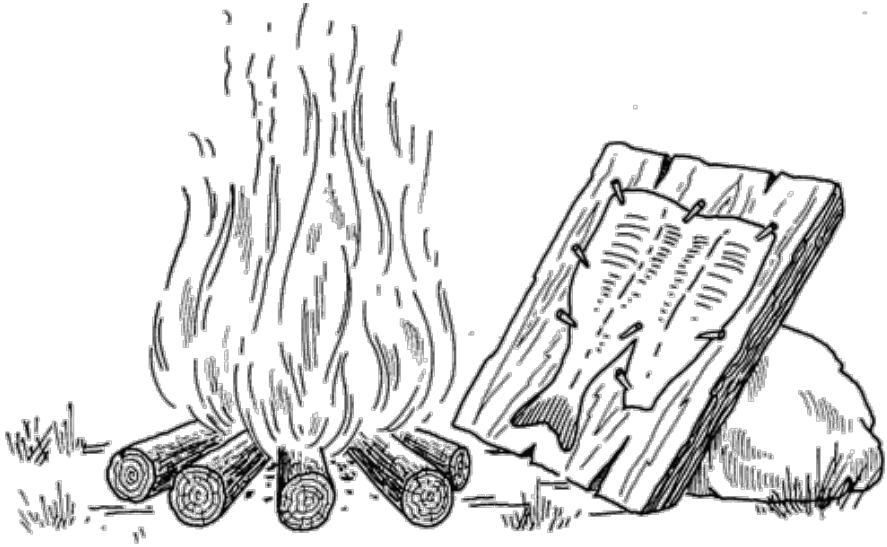


Рис. 22.*Жаренье на доске*

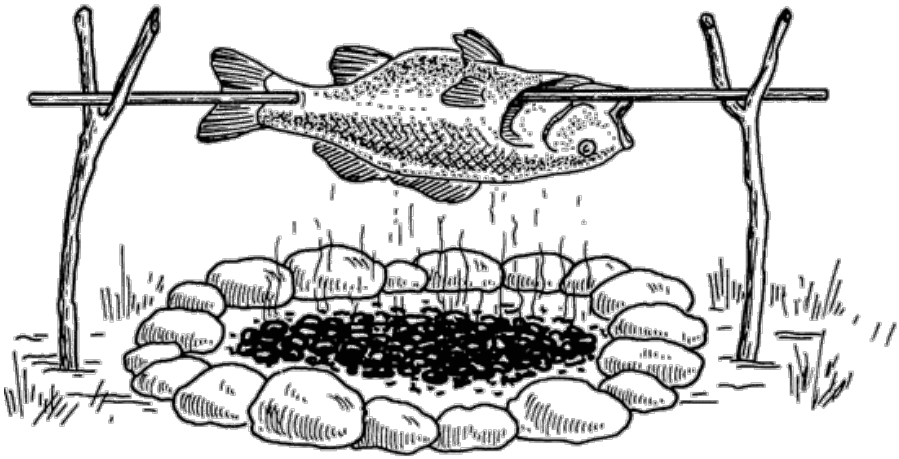


Рис. 23.*Жаренье на вертеле*

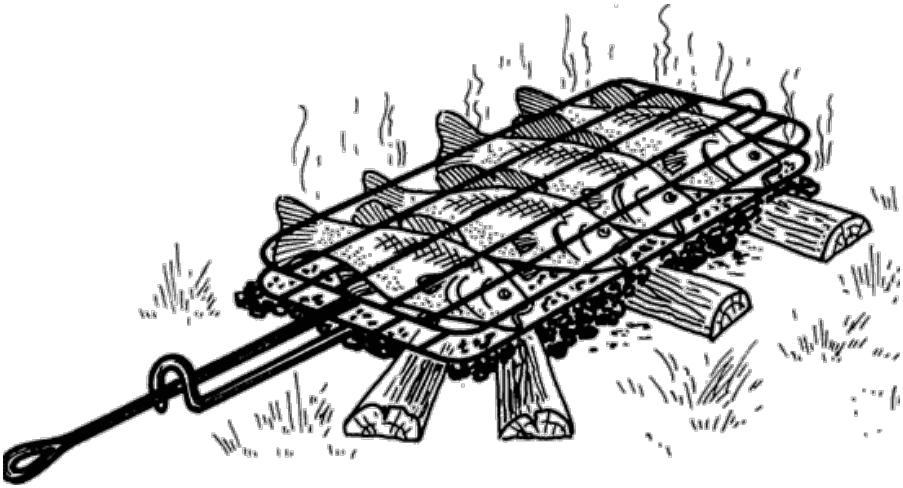


Рис. 25.
Жаренье на двойной решетке с ручкой (барбекю)

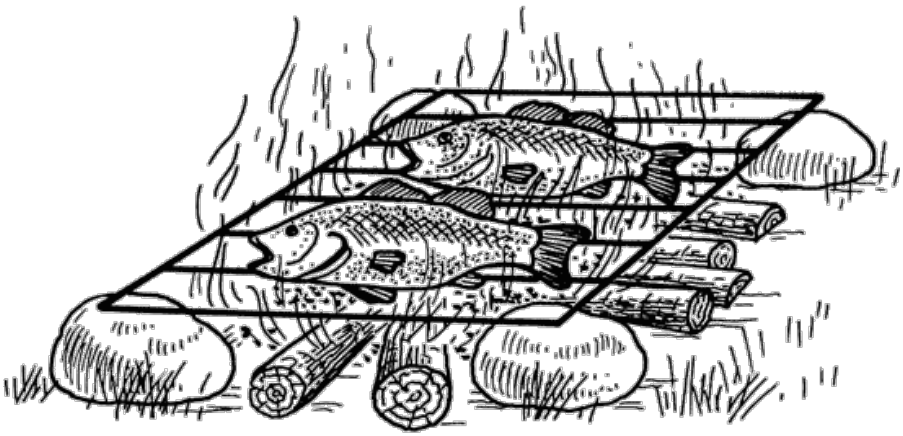


Рис. 26.
Жаренье крупной рыбы на решетке из металлической сетки

Кухня походная (многофункциональная)

Последние несколько лет рыболовы, охотники, автотуристы, садоводы, просто любители пикников, выезжающие время от времени на природу, стали все чаще отказываться от надежного, но изрядно надоевшего объемного кухонного скарба. Действительно, даже для приготовления полноценного обеда на 5–6 человек, состоящего из нескольких блюд, понадобится набор котелков, сковородок, коптильня, мангал, устройство для барбекю и т. д. А если отдых на природе запланирован на длительное время и сопряжен не только с приготовлением пищи, но и с планомерным копчением, вялением или иным способом сохранения пойманной рыбы, то значительная часть рыболовов вынуждена переквалифицироваться в поваров и подсобных рабочих. Подобная ситуация хорошо знакома всем любителям активного отдыха. Поэтому на первый план выходит походная универсальная кухня многофункционального назначения (**фото 2**). Кто-то может задать наивный вопрос: «чем же она так хороша и почему незаменима?»

– Кухня походная отличается экономичностью (в сравнении с костром или обычной печкой типа «буржуйки» топлива требуется в 3 раза меньше) и идеально подходит для длительных поездок на природу.

Кухня походная предназначена для приготовления горячей пищи и нагрева воды на открытом воздухе. Работает на подручном топливе: дрова, щепа, хворост, шишки, торф и т. п.

Фото. 2.*Универсальная походная кухня в разобранном виде*

Кухня походная позволяет: – одновременно приготовить или разогреть первое и второе блюда; – приготовить чай, кофе, компот и т. д.; – закоптить в коптильне рыбу, птицу, мясо и полуфабрикаты; – приготовить барбекю или шашлык (**фото 3**).

Модули кухни выполнены из нержавеющей стали, что обеспечивает ее долговечность и удобство эксплуатации.

Принцип модульного построения, примененный в конструкции кухни, позволяет просто и быстро трансформировать компоновку кухни в зависимости от необходимости работы в режиме: печи, коптильни, барбекю или мангала (**фото 4**). Коптильня, входящая в состав кухни в зависимости от ситуации может использоваться отдельно, хотя идеальный вариант – коптить рыбу в составе печи (**фото 5**).

Фото. 3.
Барбекю из щучьего филе

Об экономичности печи можно сказать, что для своих габаритов (максимальные размеры печи 526х310х280 мм) расход топлива выглядит просто смешным. При использовании походной кухни вопрос: «где достать дрова?», становится неактуальным, так как на приготовление двух-трех блюд потребуется в 5–6 раз меньше древесины, чем при приготовлении на костре или мангале открытого типа. Причем использование сухого хвороста и поленьев необходимы только для разжигания печи.

При приготовлении пищи кухня поддерживает необходимый температурный режим, пламя не задувается сильным ветром, поэтому ее можно смело использовать даже в дождливую погоду.

С приобретением кухни у рыболовов-гурманов появится возможность готовить самые изысканные блюда в походных условиях (**фото 6**).

Фото. 4.*Варианты одновременного приготовления различных блюд:*

а – приготовление ухи и жаренье рыбы на сковороде с гарниром из грибов;

б – шашлык из куриных крылышек и щучьих хвостов и барбекю из филе судака

Готовить пищу в походной кухне так же легко и просто, как на газовой плите импортного производства, с той лишь разницей, что блюда из свежевыловленной рыбы во много раз вкуснее, чем

из охлажденной, пролежавшей в холодильнике больше 2–3 часов.

Фото. 5.*Копчение рыбы:*

а – процесс подходит к завершающей стадии; б – перед подачей на стол

Фото. 6.*Жаренье филе рыбы на решетке (рыбное барбекю)*

Фирма «Арбалет» и издательство «Рыбацкая Академия»

представляют многофункциональную походную кухню и коптильни различных модификаций Предлагаемая Вам кухня отличается повышенной экономичностью и с упехом может применяться при длительных поездках туристов, автолюбителей на рыбалке и охоте, при загородных прогулках и на садово-дачных участках.

В комплект походной кухни входят: таганок, шампуры, решетка для барбекю, коптильня, два котелка, сковорода, сумка для удобной транспортировки. Походная кухня позволяет: одновременно приготовить или разогреть первое и второе блюда; приготовить чай, кофе и т. д.; произвести горячее копчение рыбы, мяса, птицы; приготовить шашлык или барбекю.

Также Вашему вниманию предлагаются коптильни: сборная и неразборная.

По вопросам оптовых и розничных закупок просим обращаться по телефонам:

(495) 267-37-58, 267-49-73; e-mail: Kostia@arbalet.biz

Приготовление рыбы в домашних условиях

Среди многообразия рыб и способов их приготовления существуют проверенные временем варанты, которым желательно придерживаться начинающим кулинарам.

Тушеная, вареная, запеченная, жареная рыба, а также многообразие овощных и крупяных гарниров, в сочетании с огромным количеством соусов помогут вам «сочинить» собственные кулинарные шедевры для завтрака, обеда и ужина, и, конечно же, для праздничного стола, удивят и порадуют гостей и членов семьи. Не жалейте времени и фантазии, экспериментируйте и, кроме вкусных и полезных блюд, вы получите еще и удовольствие от творческого подхода к их приготовлению.

Безусловно, полет фантазии должен быть привязан к знанию и соблюдению некоторых правил кулинарной обработки, чтобы не испортить вкусовых качеств, пищевой ценности и внешнего вида, как самой рыбы, так и гарнира к ней, ведь внешний вид приготовляемого блюда имеет большое значение для возбуждения аппетита и усвоения питательных веществ.

Несочетаемость некоторых продуктов, несоблюдение правил тепловой обработки и неправильное применение соусов могут свести на «нет» все ваши старания.

Перед приготовлением разделанную рыбу следует подкислить уксусом, лимонным соком или сухим вином, после чего поставить в холодильник в закрытой посуде. Это делается для того, чтобы мясо рыбы стало сочным и приобрело приятный запах, что, кстати, помогает улучшить неприятные запахи некоторых рыб, например, камбалы.

Гарниры для вторых блюд увеличивают их разнообразие, пищевую ценность, усвояемость, придают специфический вкус и помогают красиво оформить блюдо и придать ему законченность. Они могут состоять из одного или нескольких продуктов, подвергаться различным видам тепловой обработки.

Отварная рыба

Отваривая рыбу, следует помнить и соблюдать основные правила.

Наиболее вкусной является рыба, отваренная целиком или крупными кусками. Чтобы рыба не потеряла форму, хорошо перевязать ее шпагатом. Отваривать рыбу следует в небольшом количестве воды, достаточном для того, чтобы она слегка покрывала рыбу.

В воду добавлять соль, перец, лук, морковь. Петрушку, лавровый лист. Нужно помнить, что чес нежнее и тоньше вкус рыбы, тем меньше специй следует класть, а рыбу, имеющую привкус, следует готовить в пряном отваре с добавлением огуречного рассола или уксуса.

Крупную рыбу кладут в холодную воду, мелкую – в кипящую. После закипания воды, рыбу отваривают на самом маленьком огне, поддерживая слабое кипение.

Соленую рыбу предварительно вымачивают и варят без соли.

Готовность рыбы определяется тонкой деревянной палочкой. Если рыба легко прокалывается и при этом выделяется прозрачный сок, значит рыба готова. Если прокалывается с трудом, а сок мутный – отваривание следует продолжить. Важно правильно определить готовность, так как при недоваривании у рыбы будет неприятный вкус, а вы подвергнете себя опасности заражения паразитами, живущими в мясе рыбы. При переваривании рыба деформируется и также будет иметь неприятный вкус и цвет.

Разновидностями отварной рыбы являются припущенная и приготовленная на пару рыба. Припускают рыбу в небольшом количестве бульона в закрытой посуде, добавляют ароматические коренья, специи, грибы, огуречный рассол или сухое вино.

Для приготовления рыбы на пару лучше использовать небольшое количество заранее приготовленного бульона из голов, костей и кожи. Рыба обязательно укладывается в один ряд и закрывается крышкой. На основе бульона, в котором готовилась рыба на пару, можно приготовить вкусные соусы.

Жареная рыба

Жарить можно практически любую рыбу. Существует несколько способов жарения. Можно рыбу жарить на сковороде, используя небольшое количество жира (растительного или сливочного масла или маргарина), предварительно ее подкисляют, солят, перчат, панируют и кладут в сильно разогретую сковороду. Это важно для того, чтобы на рыбе образовалась золотистая корочка, которая обеспечивает сочность и сохраняет экстрактивные вещества.

После обжаривания с обеих сторон до появления равномерной корочки огонь уменьшают и доводят рыбу до готовности. Так готовят мелкую рыбу или не очень большие куски филе. Для фритюра используют подсолнечное или оливковое масло. Можно также смешать растительное и топленое сливочное масло. Рыба должна быть погружена в жир наполовину.

Предварительно рыбу панируют в муке, манке или сухарях, а иногда и в кляре – жидком тесте.

В качестве посуды для жарения во фритюре используются глубокие сковороды, казанки, сотейники.

Рыба, жаренная этим способом, имеет необыкновенный вкус.

Существуют также способы жарения рыбы на открытом огне. Рыбу заранее маринуют с добавлением лимонного сока или уксуса, растительного масла, специй, ароматических кореньев.

Перед жарением, рыбу подсушивают чистой тканью, смазывают жиром.

Тушеная рыба

Тушить рыбу можно в сыром виде или предварительно обжаренном на сковороде с небольшим количеством масла, целиком или порционными кусками, а также в виде различных изделий из рубленой рыбы.

При тушении можно добавлять ароматические коренья и специи, помидоры или томатную пасту, лук, сладкий перец, молоко, сливки, сметану, чернослив, самые разнообразные овощи.

Очень вкусной в результате тушения получается соленая и мелкая рыба.

Соленая рыба приобретает сочность и мягкость, а кости рыбной мелочи размягчаются и становятся съедобными.

Запеченная рыба

Запекать рыбу следует в хорошо нагретом до 180–200˚С духовом шкафу, иначе она плохо пропекается, подсыхает и теряет вкусовые качества и аромат.

Запекают рыбу в сыром, припущенном или обжаренном виде, целиком или порционными кусками, с гарнирами, соусами или без них. Для запекания используют небольшие противни. При приготовлении горбуши, семги, карпа в рыбу добавляют лук, нарезанный дольками, и лимон, для придания блюду сочности и аромата.

Рецепты

Сазан в пиве по-немецки

0,5 кг сазана, 20 г жира, 10 г муки, 20 г пряников, 10 г лука, 40 г пива, 3 гвоздики, соль.

Разделать рыбу на филе, удалить кости, нарезать порциями и припустить до готовности. Из муки и пассерованного лука, смоченного в пиве, растертого пряника и рыбного бульона приготовить соус, добавить пассерованные специи. Все проварить. Соус процедить, протереть и полить им рыбу. Рыба подается на стол с гарниром из тушеного или вареного картофеля.

Севрюга по-итальянски

На 1 кг севрюги, 30 г лука, 80 г сливочного масла, 100 г помидоров, 80 г белого вина, 150 г макарон, 40 г сыра, 15 г томатного соуса, поллимона, соль.

Филе севрюги без кожи и хрящей нарезать порционными кусками и припустить в белом вине с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными помидорами, предварительно слегка обжаренными.

Макароны следует отварить и припустить в масле, посыпать тертым сыром и обжаренным луком. Подавая рыбу на стол, ее следует полить соком, в котором она тушилась, добавить в него масло, лимон, томатный острый соус. Подают с макаронами.

Налим отварной с маслом и яйцом по-польски

На 0,5 кг рыбы – 1л. бульона, 25 г сливочного масла, 2 сваренных мелких яйца, 5 г зелени петрушки или кинзы, 0,5 лимона, соль.

Обработать рыбу. Уложить ее в посуду с процеженным горячим овощным бульоном. Варить на мелком огне 30–40 минут. Рыбу вынуть, уложить на блюдо и полить топленым маслом. Подавать с картофельным пюре или отварным картофелем. Рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью и рубленым яйцом. Украсить ломтиком лимона. Можно подать блюдо под соусом из огурцов, хрена, томатов, грибов, лука. Налима подают с отварным картофелем, маслом, рубленым яйцом, тертым хреном или соусом, по вкусу.

Карп по-сицилиански

На 1 кг карпа взять 150 г лука, 450 г картофеля, 450 г кабачков, 200 г шампиньонов, 150 г растительного масла, 150 г воды, 80 г лимона, перец, соль, корица.

Крупную рыбу обработать, сделать косые надрезы с обеих сторон тушки и положить в них по половине дольки лимона. На смазанное жиром металлическое блюдо уложить рыбу кольцами, вокруг уложить лук, нарезанный кубиками картофель и кабачки. Сверху нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны посолить, посыпать перцем и корицей, полить подсолнечным маслом и водой. Запечь в духовом шкафу при средней температуре. Подавать на том же блюде.

Судак по-китайски

На 1 кг судака – 30 г соевого соуса, 30 г свежего имбиря, 10 г глюкомата натрия, 20 г кукурузного масла, 150 г шампиньонов, зелень петрушки, лук, чеснок, соль, яйцо, мука, молоко.

Филе судака нарезать небольшими кусками. В течение получаса мариновать в соевом соусе, смешанном с кукурузным маслом, глюта-минатом натрия, петрушкой, чесноком, рубленым мелко имбирем, молотым перцем и солью. Затем панировать рыбу в муке, окунуть ее в смесь молока со взбитым яйцом и после этого поджарить во фритюре. Готовую рыбу откинуть на сито и положить в тарелку, украшенную лимоном и зеленью. Отдельно подать соус с шампиньонами.

Судак, тушенный с хреном

Рыба 500 г, хрен 120 г, бульон 450 г, уксус 20 г, сметана 120 г, мука 20 г, масло сливочное 20 г, картофель 600 г, петрушка 15 г.

Хрен, натертый на терке, тонким слоем кладется на дно смазанного маслом сотейника. Сверху кладут в два – три ряда порционные куски судака, пересыпая каждый раз тертым хреном. Рыбу заливают бульоном, добавив немного уксуса и соли. Тушат на плите 1 час в закрытой крышкой посуде. Затем часть бульона сливают, чтобы не помять рыбу, добавляют в слитую часть сметану и нагревают до кипения. Добавляют муку, смешанную с маслом и кипятят, после чего заливают бульоном рыбу и снова тушат ее 15–20 минут.

На гарнир подается картофель, посыпанный зеленью петрушки.

Налим, тушенный с капустой

Рыба 0,5 кг, мука 30 г, масло подсолнечное 50 г, тушеная капуста 500 г, соус 230 г, тмин 0,5 г, перец, петрушка 10 г.

Куски рыбы с кожей посыпают солью и перцем и панируют в муке. Обжаривают на подсолнечном масле.

В тушеную капусту (квашеную или свежую) добавляют красный соус и немного ошпаренного кипятком тмина и перемешивают смесь. В глубокий сотейник кладут слой капусты, сверху куски обжаренной рыбы и накрывают их капустой. Так делают 2–3 слоя. Сверху поливают красным соусом и тушат 1 час.

Подавая на стол, приготовленную рыбу можно посыпать петрушкой, сельдереем или укропом.

Сазан с картофелем и луком

На 1 кг рыбы – 3 головки лука, 1,1 кг картофеля, 380 г помидоров, 2 ст. ложки уксуса, 5 ст. ложек масла.

Промыть очищенный лук, нарезать ломтиками и обжарить в масле. На эту же сковородку положить подсоленные куски рыбы, покрыть их ломтиками помидоров, добавить 5–6 ложек воды, посыпать помидоры солью и перцем. Вокруг рыбы уложить кусочки поджаренного картофеля. Сверху полить все маслом и накрытую крышкой сковородку поставить в духовку на 20–30 минут.

Подавая на стол, посыпать зеленью или полить соусом.

Угорь в красном вине

600 г рыбы, 1 стакан красного вина (столовое), 1 ст. ложка муки, 800 г картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, петрушка 10 г, 1 лавровый лист, 3–4 гвоздики.

Промыть петрушку и лук, добавить гвоздику, перец и лаврушку, положить на дно кастрюли, сверху поместить нарезанную рыбу, посолить и залить красным вином в смеси со стаканом воды. Накрыть крышкой и варить 15–20 минут. Когда рыба будет готова, бульон слить и приготовить соус как для паровой белуги. Готовую рыбу переложить на блюдо и полить процеженным соусом. На гарнир – отварной картофель.

Щука, тушенная с щавелем

Рыба 600 г, 30 г муки, масло растительное 100 г, щавель 0,5 кг, помидоры 250 г, томат-паста 50 г, лук 200 г, чеснок 3

зубчика, маслины 70 г, лимон 4–5 штук, перец, петрушка 5–7 г.

Порционные куски щуки посыпать солью, перцем и запанировать мукой. Обжарить на растительном масле.

Лук нашинковать и прокипятить с маслом, добавить листья щавеля, вымытого и без черешков, перетертый с солью чеснок, дольки помидоров или томат-пасту. Все перемешать и прокипятить.

Жареную рыбу уложить в глубокий сотейник или на противень, залить подготовленной (зелень с овощами) смесью, разровнять поверхность и тушить в закрытой посуде на плите 1 час.

Блюдо подают в холодном или в горячем виде. Сверху куски рыбы можно переложить прокипяченными в воде маслинами, ломтиком лимона с кожурой, посыпать укропом, петрушкой или сельдереем.

Белуга паровая

Рыба 1 кг, грибы 400 г, 6 ст. ложек белого вина (столовое), 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла.

Очищенную, нарезанную, промытую рыбу ошпарить кипятком и положить в глубокую кастрюлю. Между кусками рыбы положить ломтики предварительно приготовленных грибов (белых или шампиньонов). Рыбу солят, добавляют перец и белое вино, стакан воды и, накрыв кастрюлю крышкой, варят 15 минут. Бульон сливают в другую посуду и концентрируют до объема в 1 стакан выпариванием. В концентрат добавляют муку (1 ложка) и 1 ложку масла и помешивая кипятят 3 минуты. Соус снимают с огня, добавляют в него масло и соль, затем соус процеживают и добавляют ложку лимонного сока. Приготовленную рыбу выкладывают на блюдо, поливают соусом и добавляют грибы. Гарнир – картофель или салат.

Чехонь в томате с огурцами

Рыба 500 г, огурцы соленые 120 г, томат-паста 60 г или свежие помидоры 350 г, 400 г бульона, 20 г пшеничной муки, сливочное масло 40 г, картофель 600 г, петрушка 7 г.

Филейные порционные куски с кожей и без костей укладывают в смазанный маслом сотейник, добавляют соленые огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, помидоры без кожи и семян, нарезанные мелкими кусочками. Все это заливают рыбным бульоном на половину высоты кусков рыбы и припускают в закрытой крышке посуде на медленном огне 30 минут. Готовую

рыбу перекладывают в другую посуду, а оставшийся бульон используют для приготовления соуса. Бульон доводят до кипения, небольшими кусочками кладут в него муку и масло и, помешивая, варят до загустения. Соус заправляют солью и перцем и поливают им рыбу.

Подавая, рядом с рыбой кладут соленые огурцы, картофель поливают соусом и посыпают петрушкой.

Плотва соленая отварная

Рыба 600 г, лук и морковь 20 г, петрушка 5 г, 2 лавровых листа, картофель 600 г, соус 350 г.

Вымоченную соленую плотву укладывают в посуду для варки в один слой. Заливают холодной водой, добавляют лаврушку, черешки петрушки или сельдерея, нашинкованные соломкой морковь и репчатый лук. Варят все на слабом огне 15 минут. Рыбу подают политой белым соусом с зеленью петрушки, яйцом или каперсами. Отдельно можно подать хрен с уксусом. В качестве гарнира – картофель отварной или пюре.

Стерлядь с грибами в томате

Рыба 500 г, шампиньоны 20 г, 3 ст. ложки белого вина, 3 ст. ложки томат-пасты, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Разделанную рыбу режут на куски и обдают кипятком, затем обливают холодной водой. Шампиньоны или белые грибы чистят и нарезают ломтиками. Все помещают в кастрюлю. Солят, перчат и поливают вином, вливают стакан воды, смешанного с томат-пастой, накрывают кастрюлю крышкой и варят 20 минут. Когда рыба сварится, сливают бульон и из него готовят соус, как для паровой белуги.

Гарнир – картофель отварной и малосольные огурцы.

Севрюга в белом вине

На 1 кг рыбы (или 0,75 кг филе) – 0,75 стакана ст. вина, 270 г грибов, 1,5 ст. ложки муки, сырое яйцо, 250 г белого хлеба, 5 ст. ложек растительного масла.

Нарезать на куски филе севрюги, вместе с ломтиками грибов положить на дно глубокой кастрюли. Посолить, поперчить, влить белое вино и стакан воды. Варить рыбу 20 минут. Мелкими ломтиками нарезать белый хлебный мякиш. Поджарить ломтики в масле. Когда рыба сварится, бульон слить и приготовить из него соус как для паровой белуги. Соус, сняв с огня, посолить и

добавить к нему желток яйца, растертого в стакане с ложкой подсолнечного масла.

Поджаренные ломтики хлеба положить на блюдо, а сверху на них положить грибы. Залить рыбу процеженным соусом. Отдельно подают спаржу, горох или фасоль.

Толстолобик фаршированный

На 2–3 кг рыбы 100 г хлеба белого, 300 г муки, 2 свеклы, 3 моркови, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка раст. масла.

Рыбу обработать, очистив от чешуи и вынуть внутренности, не разрезая брюха. Удалить голову.

Нарезать промытую рыбу поперечными кусками. Из каждого куска вырезать мякоть, не повредив кожу. Мякоть вместе с луком и хлебом, смоченным в воде, пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, сахар, раст. масло, перец и соль. Все перемешать. Фаршем заполнить куски рыбы, из которых была взята мякоть, и аккуратно заровнять. На дно кастрюли положить тщательно промытую луковую шелуху, нарезанные кружочками морковь и свеклу. Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы. Сверху положить еще овощи, сделав таким образом несколько слоев. Залить воды столько, чтобы она слегка покрыла получившийся слойник.

Поставить кастрюлю с закрытой крышкой на огонь и дать закипеть.

Варить 1,5–2 часа на медленном огне, следя за тем, чтобы овощи не пригорали.

Подать, выложив рыбу и овощи на блюдо или тарелку, полив оставшимся бульоном, предварительно процеженным. На гарнир можно взять картофель.

Битки паровые из густеры или синца

На 1 кг рыбы (750 г филе) 380 г стручковой фасоли. 150 г мякиша белого хлеба, S стакана молока, 270 г свежих грибов, 1/3 стакана белого столового вина, 2 яйца, 6 ст. ложек сливочного масла.

Рыбный фарш готовят как для рубленных котлет и придают ему форму биточков, размещают их на дне кастрюли, смазанной маслом. В промежутки кладут грибы белые или шампиньоны. Слегка поливают маслом и добавляют сухое вино и бульон., сваренный из костей рыбы, так чтобы покрыть битки на s высоты. Кастрюлю накрывают крышкой и варят 15 минут.

Бульон после варки сливают. Очищенную, промытую фасоль

варят и заправляют маслом. Биточки перекладывают на подогретое блюдо и сверху укладывают грибы. На гарнир подается фасоль и белый соус.

Судак, тушенный в молоке с луком

Рыба 500 г, мука 25 г, масло подсолнечное 40 г, лук 210 г, молоко 400 г, картофель, рис 600 г, перец, зелень 10 г.

Филе судака с кожей, но без костей нарезают по 2 куска на порцию и посыпав солью и перцем панируют в муке. Обжаривают на подсолнечном масле. В глубокий сотейник кладут мелко нашинкованный репчатый лук, а на него куски обжаренной рыбы. Сверху снова насыпают лук, заливают горячим кипяченым молоком и тушат на плите на слабом огне, пока лук не размягчится.

Гарнир – картофель или рис. Рыбу посыпают петрушкой, сельдереем, укропом.

Фрикадельки из уклейки с овощами

Рыба (филе) 800 г, хлеб белый 150 г, мука пшеничная 50 г, морковь 150 г, лук 300 г, петрушка 100 г, бульон 1 литр, гарнир 1–1,5 кг, укроп, сельдерей, кинза 15–20 г.

Филе уклейки без костей смешивают с белым смоченным хлебом и пропускают через мясорубку дважды. В полученную массу добавляют яйцо, масло, муку, соль, молотый перец и, тщательно перемешав, формируют фрикадельки (шарики, размером с небольшую луковицу).

В сотейник кладут ровным слоем тонко нарезанные ломтики моркови и лука, петрушку. На них кладут фрикадельки, и все заливают горячим рыбным бульоном или водой, слегка присаливают и варят на слабом огне час, полтора.

Подают фрикадельки вместе с бульоном, овощами и укропом. Гарнир – картофель, зеленый горошек, тушеная свекла.

Пудинг паровой из мелкого леща

Рыба 500 г, хлеб белый 75 г, яйца 5 шт., молоко 75 г, сметана 75 г, масло сл. 50 г, соус 350 г, перец.

Леща разделать на филе без костей, размочить в молоке белый хлеб и вместе с рыбой пропустить через мясорубку. В смесь добавить яичный желток, соль, молотый перец, сметану и все перемешать. Затем взбить яичный желток и добавить к основной массе. Массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом,

поставить форму в посуду с водой, накрыть крышкой и варить в кипящей воде 40 минут.

Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции, и полив сверху томатным соусом или маслом, подать к столу.

Карась в томатном соусе

Рыба 600 г, морковь, лук, петрушка 40 г, раки 4 шт. или крабы 40 г, грибы 120 г, картофель 600 г, соус 300 г, лимон. сок 1 ст. ложка, зелень.

Филейные куски карася припустить. Готовую рыбу положить на тарелку, сбоку уложить отварной картофель, а рыбу накрыть кусочками крабов или раков и вареными грибами. Сверху полить томатным соусом или полить рыбу лимонным соком и посыпать зеленью.

Котлеты из фаршированной щуки

Рыба 500 г, грибы 120 г, лук 100 г, 40 г масло раст., картофель 600 г. соус 400 г, перец, зелень – 15 г.

Щуку разделать на филе без ребер и кожи, нарезать на продолговатые кусочки (2 шт. на порцию) и отбить слегка тряпкой. Посередине каждого кусочка положить фарш и завернуть куски рыбы, чтобы было похоже на котлету.

Фарш делается из мелко рубленных свежих шампиньонов или белых грибов, слегка обжаренных вместе с остатками рыбы и обсыпанных зеленью, луком и перцем.

Разделанные котлеты завернутой стороной кладут в сотейник, смазанный маслом, заливают бульоном и припускают на слабом огне в закрытой посуде.

Подавая, рыбу поливают соусом «белое вино» или томатным соусом с грибами. На гарнир можно подать вареный картофель.

Язь с овощами в томатном соусе

Рыба 600 г, лук 20 г, грибы 120 г, крабы 40 г, картофель 600 г, соус 400 г, перец.

Филе язя нарезать порциями, добавив лук и петрушку, припустить. При подаче на рыбу положить отварные грибы и крабы.

Полить томатным соусом с овощами и посыпать зеленью петрушки.

На гарнир положить отварной картофель.

Карп с яблоками

Рыба 0,6 кг, яблоки 400 г, лук-порей 80 г, белое вино 40 г, сметана 200 г, масло сливочное 80 г, перец.

Антоновские яблоки очистить от кожуры и нарезать ломтиками, то же сделать с белой частью лука-порея. Смазать маслом сотейник и положить в него лук и яблоки. Сверху положить рыбу порционными кусками, посыпать солью и поперчить. Залить смесь небольшим количеством бульона, добавить белое вино и припустить, несколько раз поливая рыбу отваром.

Переложить готовую рыбу на блюдо и выпарить отвар вполовину, заправив его сметаной или маслом. Отваром полить сверху рыбу.

Плотва горячего копчения с картофелем

Рыба 600 г, масло 40 г, картофель 600 г.

Копченую плотву целиком или нарезанную на порционные кусочки залить небольшим количеством бульона и прогреть в емкости с крышкой. Сильно не кипятить. Готовую рыбу подать с отварным картофелем.

Жерех с сельдереем в белом соусе

Рыба 0,6 кг, лук-порей 100 г, сельдерей 60 г, вино белое 40 г, грибы 120 г, крабы 40 г, сок лимонный 1 ч. ложка, перец.

Тонкой соломкой нарезанные лук и сельдерей кладут в сотейник. Сверху кладут порционные куски рыбы. Все посыпают солью и перцем, добавляют рыбный бульон и белое вино. Припускают на медленном огне в закрытой посуде.

Готовую рыбу выкладывают на блюдо. На гарнир подают вареные грибы и крабов. Бульон, оставшийся от припускания, упаривают вполовину, добавляют белый соус, доводят до кипения и заправляют лимонным соком и сливочным маслом.

Лещ в белом соусе

Рыба 600 г, лук 20 г, петрушка 10 г, вино белое 40 г, грибы 120 г, крабы 40 г, 4 устрицы, соус белый 320 г, картофель 400 г.

Филе леща поместить в сотейник, смазанный маслом, добавить бульон, белое вино, лук, петрушку и припустить. Подавать, положив на рыбу вареные грибы, устрицы, крабы, рядом положить отварной картофель.

Бульон, оставшийся от припуска, смешать с белым соусом и, прокипятив, довести до нужной консистенции и вкуса, процедить и полить им рыбу.

Щука по-итальянски

Кнельная масса на 1 кг филе – 100 г хлеба, 500 г молока, 20 г соли, 110 г яичного белка.

Рыба 0,5 кг, кнельная масса – 0,4 кг, грибы 160 г, картофель 600 г, соус 300 г.

Лентами шириной 3–4 см и длиной 20–22 см нарезать филе щуки без костей и кожи. Каждую ленту смазать сырой рыбной кнельной массой. Ленту свернуть в рулон. Положить в сотейник подготовленную рыбу и закрыть промасленной бумагой. Полить сверху немного бульона и припустить в духовке.

На гарнир подать отварной картофель. Рыбу сверху накрывают слоем жареных белых грибов. Все блюдо поливают соусом «каперсы».

Кнельная масса готовится пропусканием через мясорубку филейной части рыбы и сухарей или черствого пшеничного хлеба без корок. Полученную массу взбивают с сырым яичным белком, понемногу добавляя молоко или сливки. Соль кладут, добившись пышно взбитой массы.

Кефаль, припущенная в рассоле

Рыба 1 кг, рассол 520 г, огурцы 200 г, грибы 150 г, хрящи осетровых 150 г, картофель – 1,5, соус 750 г, зелень 10–15 г.

Филе кефали нарезать порциями. Припустить их в бульоне. Нарезать ломтиками соленые огурцы и сварить, удалив предварительно семена. Сварить хрящи осетровых рыб и нарезанные ломтиками белые грибы, смешать все с солеными огурцами и добавить немного огуречного рассола.

Рыбу, готовую к употреблению, уложить на блюдо или тарелку, рядом с рыбой уложить отварной картофель, а на рыбу положить сверху хрящи, грибы и огурцы. Полить сверху соусом, приготовленным из бульона, в котором припускалась рыба, посыпать петрушкой, укропом или сельдереем.

Окунь с овощами в томатном соусе

Рыба 0,5 кг, лук 20 г, петрушка, сельдерей 5 г, морковь 20 г, грибы белые или шампиньоны 150 г, крабы 50 г, картофель 600 г, соус 300 г.

Филе окуня нарезать порциями. Припустить, добавляя лук, морковь и петрушку. Отвар будет служить соусом. Подавать рыбу, предварительно положив сверху грибы или мясо крабов. Полить томатным соусом с овощами и посыпать зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

Сом отварной с маслом

1 кг рыбы, 1,5 кг картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, петрушка 7-10 г, уксус 1-ст. ложка.

Очищенную и нарезанную на куски рыбу сварить. Подавая на стол, вынуть рыбу из бульона и на тарелке обложить отварным картофелем, полить подсолнечным маслом, разогретым до золотисто-темного цвета. Масло остудить, добавив в него уксуса 2 чайные ложки и мелко нарезанную петрушку.

Судак со шпиком и картофелем

Судак 1 кг, 2 головки лука, шпик 120 г, петрушка 5 г.

Свиное сало нарезать мелкими кусками и поджарить вместе с порезанным ломтиками луком. Картофель нарезать кружочками, посыпать перцем и солью. Затем добавить 1/3 стакана воды. Накрыть сковородку крышкой и варить

6-7 минут на слабом огне. Затем поверх картофеля положить нарезанную рыбу и варить до готовности. Подать на стол куски рыбы, обложенные картофелем и посыпать мелко нарезанной петрушкой или сельдереем.

Окунь, отваренный в пергаменте

На 1 кг окуня 100 г. – моркови, 100 г лука, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки масла, малосоленые огурцы –150 г.

На 3–5 минут залить водой филе окуня на (1 стакан воды, 1 ст. ложка соли). Затем, вынув рыбу, дать воде стечь и положить филе на смазанную маслом пергаментную бумагу. Поверх филе положить тертую морковь и лук, посыпать перцем, добавив немного лимонного сока, присыпать мелкой зеленью. Края бумаги сложить, сделав пакет, и перевязать ниткой. Затем опустить в заполненную на 2/3 водой кастрюлю и варить не более 30 минут.

Подавать к столу, уложив вынутую из бумаги рыбу на подогретое блюдо, вместе с соусом, картофелем и с малосольными огурцами. Картофель заправить маслом.

Белуга отварная

На 1 кг рыбы 1,5 кг картофеля и 2 ложки подсолнечного масла, зелень, хрен, уксус.

Осетровую рыбу сварить крупными кусками следующим образом: в неглубокой кастрюле на сильном огне довести рыбу до кипения. После этого на медленном огне варить не более 40 минут. Подавать рыбу, предварительно разрезав на куски и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея, на гарнир подать картофель. Уксус и хрен можно подать отдельно.

Судак отварной с гарниром и овощами

Рыба 0,5 кг, морковь 50 г, лук 50 г, свекла 50 г, картофель 0,4 кг, масло подсолнечное 1 ложка, молоко 1/3 стакана.

Нарезать на куски разделанного судака. Тонко нашинковать очищенный лук, морковь и свеклу. Картофель нарезать крупно. На дно кастрюли уложить свеклу, морковь и лук, затем картофель, добавить 1,5 стакана соленой воды.

Положить куски рыбы и овощи. Добавить перец и лавровый лист. Варить следует на медленном огне 1 час, каждые десять минут встряхивая кастрюлю, чтобы не пригорели овощи. Минут за пять до готовности прибавить 1/3 стакана молока и ложку масла. Варить, еще 15–20 минут и, слегка охладив, подавать к столу, полив рыбу соком, собравшимся на дне кастрюли.

Карп, жаренный в сухарях

1 кг рыбы, 1/3 стакана молока, лимон, 2/3 стакана сухарей, 1 яйцо, 3 столовой ложки муки, 120 г масла, зелень петрушки 15 г, перец молотый, соль, картофель 1 кг.

Разделанную рыбу промыть, высушить, на салфетке присолить, поперчить, обвалять в муке. Затем смочить яйцом, разведенным молоком, и обвалять в сухарях. Рыбу обжарить в масле минут за 20 до подачи на стол. Рыбу выложить на разогретое блюдо. На гарнир – пюре, украшенное мелко нарезанной зеленью петрушки и ломтиками лимона.

Судак жареный со сладким перцем и помидорами

Рыба 500 г, мука 25 г, масло подсолнечное 80 г, помидоры 600 г, перец сладкий 250 г, рис 400 г, лимонная цедра 20 г, перец.

Помидоры нарезать ломтиками и слегка обжарить. Тонкой соломкой нарезать лимонную цедру, обдать кипятком, обсушить

и слегка обжарить на подсолнечном масле, прибавить тонко нарезанный стручковый перец и припустить.

Филе судака нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на подсолнечном масле. Рыбу положить на помидоры, поверх рыбы положить перец с лимонной цедрой.

Гарнир – рисовая рассыпчатая каша.

Сом, фаршированный раковыми шейками

0,5 кг рыбы 1 ч. л. рубленной петрушки, 3 ст. л. сухарей, 3 ст. л. сливочного масла. 1/3 стакана раковых шеек, 1/2 лимона, мускатный орех, перец, соль.

Сома разделать, внутрь положить фарш. Фарш: 2 ложки масла, сухари и зелень, раковые шейки и одно яйцо, пряности добавить по вкусу. Рыбу смазать маслом, яйцом, обсыпать сухарями и положить на смазанный маслом противень, и жарить в духовке –30-40минут.

Налим жареный с помидорами

Рыба 500 г, мука 25 г, помидоры 600 г, масло подсолнечное или топленое 60 г, перец, петрушка 5 г.

Обработать рыбу, нарезать порционными кусками без кожи и костей, посыпать солью и перцем запанировать в муке и поджарить на масле. На готовую рыбу положить поджаренные помидоры (без кожи и семян), посыпать зеленью петрушки и сельдерея.

На гарнир – жареный картофель.

Угорь, панированный в сухарях, во фритюре

Рыба 500 г, мука 30 г, одно яйцо, сухари 100 г, масло для фритюра 60 г, картофель 600 г, майонез 250 г или томатный соус 50 г.

Нарезать угря на порции. Посыпать солью и перцем, запанировать в муке, смочить в яйце, снова за панировать в сухарях и жарить во фритюре.

Готовую рыбу подать с жареным картофелем и полить соусом или майонезом.

Сазан по-венгерски

Рыба 0,5 кг, соль, перец, панированные сухари 10 г, уксус 6% –

50 г, 600 г картофеля, масла 20 г.

Порционные куски рыбы смочить уксусом, посыпать солью и перцем и оставить на 2 часа, после этого запанировать в сухарях и жарить. Подать, полив маслом. Гарнир – картофель жареный.

Лещ фри, панированный в сухарях

Рыба 500 г, мука 25 г, яйцо 1 шт., сухари 80 г, масло для фритюра 60 г, лимонный сок 1ст. л, картофель 600 г, петрушка 5-7г.

0бработанного леща за панировать в муке и сухарях. Обжарить во фритюре, после чего поставить на4-5 минут в духовку.

Подавать с жареной картошкой и зеленью петрушки.

Котлеты из плотвы

Плотва – 4рыбы (150гр/шт.), яйцо 2шт, сухари 80 г, масло топленое 40 г, сметана 2ст. л, укроп 10 г, хлеб белый –100 г, картофель 400 г.

Плотву вымочить в молоке, снять кожу и удалить кости. Пропустить через мясорубку с намоченным белым хлебом. Добавить в фарш 2 яйца, 2 ст. л. сметаны и зелень рубленого укропа. Перемешать, сделать котлеты, смазать их сырым яйцом, запанировать сухарями, и жарить на топленом масле.

На гарнир подать жареный картофель.

Вобла соленая жареная

Рыба 600 г мука масло подсолнечное – 50 г. Гарнир – картофель 600 г соус 350 г. Вымочить порционные куски соленой воблы, вымыть, обсушить Х/Б тканью, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле с обеих сторон до образования румяной корки. Затем довести рыбу до готовности в духовке. Подавать рыбу с гарниром (картофель жаренный, пюре, тушеная капуста).

Котлеты из судака

Филе судака 1000 г, 200 г, хлеб белый, стакан молока, 6 ст. л. сухарей, 4 ст. л. раст. масла, фасоль, горох – 800 г.

Рыбное филе пропустить с хлебом через мясорубку. Смешать с молоком, солью и перцем и еще раз пропустить через мясорубку. Затем прибавить в рыбную массу размягченное масло,

хорошо перемешать, сделать котлеты и обвалять их в сухарях.

Разогреть сковородку с маслом и за 10–15 мин. до подачи положить на нее котлеты. Обжарить поочередно с обеих сторон.

Подать на стол, полив маслом. На гарнир – фасоль, горох, или бобы. Полить томатным соусом.

Белуга на вертеле

Белуга – 400 г, масло сливочное 30 г. Помидоры 300 г, лук 2 луковицы, петрушка, укроп 5 г.

Приготовить куски белуги весом в 50–60 г. Обмыть холодной водой, посолить и поперчить. Нанизать на металлический вертел и обжарить над раскаленными углями. Жарить 10–20 минут. При жарке рыбу надо смазывать маслом. Вертел повертывать, чтобы рыба равномерно поджарилась. Готовую рыбу снять с вертела и выложить на разогретое блюдо. Гарнир – свежие помидоры лук зелень петрушки или укропа.

Запеченный лещ

На 1 кг рыбы 1/2 стакана молока, 4 ст. ложки муки и масла, огурцы, помидоры, соль, сухари – 200 г.

Промытую, очищенную рыбу разрезать вдоль хребтовой кости. Нарезать поперек на куски, опустить в подсолнечное масло. Затем обвалять в муке и сухарях, кожей кверху уложить на подмасленную сковороду. Сбрызнуть рыбу маслом и поставить в духовку на 10–15 минут.

Подавать рыбу, выложив ее на подогретое блюдо и полив маслом со сковороды. Гарнир – картофель, огурцы, помидоры, зелень.

Осетрина, запеченная куском

500 г рыбы, 1ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка масла, петрушка 5 г.

Подготовить рыбу, отделив хрящи и кости. Посолить, посыпать перцем, уложить на сковородку, смазать сверху сметаной, сбрызнуть маслом, подлить воды 1/2 стакана на дно сковороды и поставить в духовку на полчаса, поливая рыбу выделившимся соком. Сверху рыбу покрыть листьями петрушки.

На гарнир подать жареный картофель, салат из свежих овощей. Отдельно подать соевый соус.

Налим под молочным соусом

Рыба 500 г, овощи и специи для пряного отвара 50 г, топленое масло 60 г, лук 80 г, сыр 30 г, картофель 600 г, соус 300 г, перец.

Смазать дно сковороды маслом, выложить его кубиками картофеля. Сверху положить сваренные в пряном отваре порционные куски налима.

Приготовить соус из рыбного отвара, добавить в него слегка обжаренный лук и немного масла, поперчить, проварить и залить этим соусом припущенную рыбу, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать на сковороде.

Щука, запеченная под луковым соусом с грибами

Рыба 500 г, специи для пряного отвара 50 г, масло сливочное 40 г, сухари 30 г, картофель 600 г, соус 400 г, перец, зелень.

Рыбу нарезать порциями, сварить в пряном рассоле. Положить на сковороду, обложив кусочками картофеля, предварительно сваренного. Залить луковым соусом с грибами, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, запечь и подать на сковороде. Соус готовят отдельно. Зеленью посыпать сверху.

Осетрина, запеченная с картофелем и луком

Рыба 500 г, картофель 600 г, луковица, соус 500 г, сухари 30 г, масло подсолнечное 60 г, перец, петрушка, сельдерей.

Рыбу порезать порциями, положить на масляную сковороду, посыпать солью и перцем, добавить тонко нарезанный, слегка обжаренный репчатый лук, закрыть ломтиками сырого картофеля, залить белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовую рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея.

Стерлядь, запеченная с помидорами

Рыба 600 г, помидоры 550 г, грибы 150 г, крабы 50 г, соус 400 г, сыр 30 г, масло сливочное 30 г, петрушка, укроп 10 г, томатный, грибной соус.

Рыбу обработать, промыть и припустить. На сковороду положить поджаренные половинки помидоров вместе с рыбой. На рыбу положить грибы (шампиньоны, белые), кусочки крабов, залить томатным соусом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подавая, посыпать петрушкой или укропом.

Белуга, запеченная с кашей

Рыба 0,5 кг, лук 25 г, масло растительное 40 г, сливочное 30 г, сыр 30 г, каша готовая 600 г, соус 350 г, зелень укропа.

Куски рыбы запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду положить рассыпчатый рис, заправленный маслом. Сверху положить рыбу. Все это залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде, посыпав мелко нарезанным укропом.

Окунь, запеченный с грибами, луком и картофелем под сметанным соусом

Рыба 500 г, мука 25 г, масло растительное 20 г, грибы 60 г, яйцо, луковица (80 г), соус 450 г, картофель 600 г, сыр 30 г, петрушка, укроп.

Сметанный соус налить на металлическое блюдо, положить жареного окуня, вокруг которого выложить жареный картофель ломтиками. Поверх рыбы разместить белые грибы, лук, ломтики яйца и снова полить сметанным соусом. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Щука, запеченная со шпинатом под молочным соусом

Филе щуки 600 г, петрушка 15 г, лук репчатый 30 г, (маленькая луковица) шпинат свежий 500 г, сыр 25 г, масло сливочное 50 г, соус 500 г, перец, сельдерей, петрушка.

Припустить свежий шпинат, отжать от воды, нарезать, прогреть на масле, заправить солью и перцем.

Припустить филе рыбы в рыбном бульоне с добавлением петрушки и сыра.

Приготовить молочный соус средней густоты и прибавить в него бульон, полученный от припускания рыбы. Нагреть до кипения и процедить.

Заправленный шпинат положить на блюдо, сверху припущенное филе, залить молочным соусом, посыпать перцем и сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать, присыпав тертой зеленью петрушки или сельдерея.

Солянка из окуня на сковородке

Рыба 500 г, капуста тушеная 600 г, масло растительное 60 г, огурцы соленые 120 г, каперсы 50 г, луковица, сухари 15 г, маслины 60 г, поллимона, соус 250 г, петрушка, укроп.

Филе окуня нарезать порциями, сложить в кастрюлю, прибавить нарезанные ломтиками соленые огурцы, очищенные от семян и кожуры, обжаренный лук, долить немного бульона и припустить.

К готовой рыбе прибавить маслины и томатный соус. На сковороду положить слой тушеной капусты, на нее припущенную рыбу с соусом и гарниром, закрыть все капустой, разровнять поверхность, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Подать, сверху засыпав зеленью петрушки или укропа.

Рулет из карася

Филе 400 г, яйца 40 г, лук репчатый 120 г, хлеб 80 г, масло 50 г, цедра 1 лимона, сухари 20 г, пюре картофельное 600 г, зеленый горошек 400 г, перец, зелень 5 г.

Карася разрезать на филе, пропустить через мясорубку, в полученный фарш добавить крошки белого хлеба, яичный желток, рубленный лук, соль, лимонную тертую цедру, молотый перец, все тщательно перемешать, затем добавить взбитый яичный белок.

Полученную массу сформировать в батон, положить на смазанный маслом противень, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Гарнир – пюре картофеля, зеленый горошек.

Щука с сухарями

1,5 кг рыбы, 1 лимон, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль, перец.

Разделать щуку так, чтобы отделить филе от костей с кожей. Порезать на порционные куски. Поставить варить бульон из костей и головы, предварительно удалив жабры.

На смазанную растительным маслом сковороду положить посоленные куски рыбы, поперчить и сверху уложить тонкие ломтики лимона. Посыпать панировочными сухарями. Затем уложить в той же последовательности второй слой. Добавить немного растительного масла, 0,5 стакана рыбного бульона и поставить в духовой шкаф на 25–30 минут.

Щука в вине

Щуку почистить, выпотрошить, отделить филе от костей и порезать на куски. Положить в кастрюлю, добавить петрушку, лук, залить бульоном до половины и поставить на слабый огонь. За 10 минут до готовности добавить сухое белое вино, сливочное

масло, лимонную кислоту, соль.

Фаршированная щука

300 г рыбы, 1 луковица, 80 г белого хлеба, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, соль, перец.

Щуку очистить от чешуи, промыть холодной водой, прорезать кожу вокруг головы и, отделив ее пальцами от мяса, снять. Хвостовую кость отрезать так, чтобы кожа не оторвалась от хвоста. После этого щуку выпотрошить, вымыть, отделить филе от костей и приготовить из него фарш.

Рыбу, репчатый лук и размоченный в молоке белый хлеб пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, масло, соль, перец и смещать до однородной консистенции.

Фаршем наполнить кожу, положить в сковороду, добавить немного бульона и поставить в горячий духовой шкаф или на медленный огонь.

Щука пикантная

800 г рыбы, 2 луковицы, петрушка, 2 моркови, 1 лимон, 200 мл белого сухого вина, сель, перец. 500 г рыбы, 150 мл сухого вина, 15 г сливочного масла, 3 г лимонной кислоты, соль, 1 луковица, петрушка.

Филе щуки нарезать кусками, натереть солью, сбрызнуть соком лимона и на 30 минут поставить в холодильник.

Репчатый лук нарезать кольцами, а морковь и петрушку «соломкой» Поджарить все на растительном масле и уложить в кастрюлю. На овощи положить рыбу, дольки лимона, посыпать перцем, влить белое вино и добавить немного меда. Закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 40 минут.

Судак отварной с овощами

500 г рыбы, 2 моркови, 2 луковицы, 5 картофелин, 1/2 стакана молока, 2–3 ст. ложки растительного масла.

Почистить, выпотрошить и вымыть судака. Нарезать порционными кусками. Морковь, лук и картофель порезать кружочками, уложить на дно кастрюли, добавить два стакана воды и соль. Сверху уложить куски рыбы, перец и лавровый лист. Закрыть крышкой и варить 40–45 минут на слабом огне. Когда овощи будут готовы, добавить молоко и масло и варить еще 10–15 минут.

Судак фри

500 г рыбы, 1 яйцо, мука, соль, 200 г растительного масла.

Филе судака нарезать лентами шириной 3–4 см, длиной 20–22 см. Рыбные ленты посолить, запанировать в муке, смочить в яйце, а затем обвалять в панировочных сухарях. Свернуть в виде восьмерок и заколоть металлическими шпажками.

Рыбу обжарить 4–5 минут в большом количестве растительного масла, а затем поставить в духовой шкаф на 7-10 минут.

Судак с грибами

500 г рыбы, 500 г грибов, 1 луковица, 1 морковь, 500 г картофеля, 50 мл растительного масла, соль, мука.

Почистить, выпотрошить, вымыть и нарезать рыбу кусками. Посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Грибы отварить, поджарить с луком и мелко нарезанной морковью, а картофель порезать кружочками и обжарить до золотистой корочки.

Рыбу, картофель и грибы сложить в кастрюлю, добавить специи, лавровый лист, залить сметаной и поставить в духовой шкаф на 30 минут.

Судак в вине

500 г рыбы, 0,5 ст. белого сухого вина, соль, перец.

Филе судака нарезать на куски, посолить, положить в кастрюлю, добавить несколько горошин черного перца, залить стаканом воды и влить 0,5 стакана белого сухого вина. Поставить на слабый огонь и варить 20 минут.

Судак, запеченный с картошкой

500 г рыбы, 500 г картофеля, 3 луковицы, 100 г майонеза.

Почистить, выпотрошить и вымыть судака. Нарезать кусками и положить на смазанную маслом сковороду. Сырой картофель нарезать соломкой, а лук кружочками, и уложить поверх рыбы. Затем добавить 0,5 стакана воды, залить майонезом и поставить в духовой шкаф на 30 минут.

Судак в тесте

500 г рыбы, 1 стакан растительного масла, соль, 1,5 стакана муки, 2 яйца, 1,5 стакана молока.

Филе судака нарезать небольшими кусочками и посолить. В муку влить молоко, яичные желтки, добавить соль и замесить тесто. Затем аккуратно ввести взбитые яичные белки.

Сковороду хорошо разогреть, куски рыбы накалывать на вилку, опускать в тесто и жарить в кипящем растительном масле.

Судак с помидорами

500 г рыбы, 5 помидоров, 1 стакан молока, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2–3 ст. ложки растительного масла, сок половины лимона, соль.

Помидоры нарезать кружочками.

Филе судака нарезать небольшими кусками, посолить и сбрызнуть лимонным соком.

Репчатый лук мелко нарезать, смешать с молоком, посолить, добавить муку и растительное масло.

Сковороду смазать маслом, уложить слоями рыбу, помидоры и снова рыбу. Залить приготовленной смесью.

Сковороду поставить в духовой шкаф для запекания.

Сом, запеченный по-русски

800 г рыбы, 4 картофелины, 30 г сыра, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г майонеза, соль, перец.

Куски сырой рыбы с кожей, но без костей, посолить, поперчить и уложить в смазанную растительным маслом сковороду. Сверху положить нарезанный кружочками картофель, залить майонезом и посыпать тертым сыром. Добавить сливочное масло, немного воды и поставить в горячий духовой шкаф.

Сом, запеченный в тесте

800 г рыбы, 100 г муки, 2 яйца, 1/2. стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Филе сома нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодильник на 30 минут.

Муку разбавить теплым молоком, влить яичные желтки, размешать и аккуратно ввести взбитые яичные белки. Рыбу окунуть в тесто и жарить в сильно разогретом растительном масле.

Сом в грибном соусе

300 г рыбы, 200 г грибов, 50 г томатной пасты, 1 луковица, 15 г сливочного масла, 30 г сыра, зелень петрушки, соль.

Вареные грибы обжарить на растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком, добавить томатную пасту, соль, перец, немного воды и довести до кипения.

В эту же сковороду положить филе сома, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, тертым сыром, добавить сливочное масло, немного воды и поставить в горячий духовой шкаф.

Сом жареный с помидорами

500 г рыбы, 4–5 помидоров, зелень петрушки, 4–5 ложек растительного масла, соль.

Филе сома нарезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Свежие помидоры нарезать кружочками, посолить и слегка обжарить. На рыбу уложить помидоры и посыпать зеленью петрушки.

Жерех, запеченный с лещом

200–300 г рыбы, 2 яйца, 2 луковицы, 50 г сметаны, соль, перец, мука, 2–3 ст. ложки растительного масла.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть холодной водой и отделить филе от костей. Посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Сырые яйца смешать с мелко нарезанным репчатым луком, добавить сметану и соль.

Залить рыбу смесью и поставить в горячий духовой шкаф на 30 минут.

Жерех по-гречески

500 г рыбы, 1/3 лимона, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 0,5 стакана сухого белого вина, 2 огурца, 2 помидора, 2 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки и укропа, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть в холодной воде и отделить филе от костей. Нарезанные порционные куски, посолить и сбрызнуть соком лимона.

Мелко нарезанные лук и чеснок обжарить на растительном

масле. В сковороду, в которой жарились лук и чеснок, положить куски рыбы, полить сухим вином, посыпать зеленью, закрыть крышкой и тушить 15 минут.

Нарезать кружочками огурцы, помидоры, сладкий перец и обжарить на растительном масле. Готовые овощи положить на рыбу и тушить еще 5 минут.

Жерех в вине

200 г рыбы, 300 мл сухого белого вина, соль, мука, 2–3 ст. ложки растительного масла.

Жереха почистить, выпотрошить, промыть и отделить филе от костей. Положить в эмалированную кастрюлю и полностью залить белым сухим вином. Кастрюлю поставить в холодильник на 1 час.

Через час, обсушив куски, посолить их, обвалять в муке, поджарить на растительном масле до золотой корочки и довести до готовности в духовом шкафу.

На гарнир приготовить картофель-пюре, овощной салат, обжаренные грибы.

Запеченный жерех

200 г рыбы, мука, 1 яйцо, 100 мл молока, 20 г сыра, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть в холодной воде и отделить филе от костей. Порезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Обжаренные куски сложить в посуду, смазанную маслом. Натереть на терке любой твердый сыр, добавить сырое яйцо, молоко и муку. Перемешать, залить этой смесью куски рыбы и поставить в духовой шкаф на 10–15 минут.

Лещ жареный

500 г рыбы, соль, мука, 2–3 ст. ложки растительного масла.

Крупного леща почистить, выпотрошить, промыть в холодной воде и нарезать кусками. Посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Затем залить майонезом и довести до готовности в духовом шкафу.

Лещ, запеченный в фольге

500 г рыбы, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, соль.

Леща выпотрошить и промыть в холодной воде. Чешую не чистить. Как следует посолить изнутри, чешую натереть солью. Мелко нарезать лук, морковь, петрушку, перемешать и нафаршировать этой смесью брюшко леща. Затем завернуть в пищевую фольгу и поставить в духовой шкаф на 45 минут.

Лещ с капустой

800 г рыбы, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 50 г сыра, 30 г сливочного масла, 100 г сметаны или майонеза.

Леща почистить, выпотрошить и вымыть в холодной воде.

Квашеную капусту промыть, смешать с мелко нарезанным репчатым луком и обжарить на сливочном масле. Затем нафаршировать брюшко леща и зашить.

Залить сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром и поставить в горячий духовой шкаф на 30 минут.

Блинчики с рыбой 1

Для теста: 2 стакана муки, 2 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Для начинки: 200 г рыбы, 50 г сыра.

Яйца взбить с солью и сахаром, добавить половину молока, всыпать муку, вымесить тесто, добавить остальное молоко. Хорошо размешать и выпекать блинчики на горячей сковороде только с одной стороны.

Для начинки натереть на терке любой твердый сыр и смешать с мелко нарезанной или прокрученной через мясорубку любой соленой или копченой рыбой.

Начинку положить на поджаренную сторону, завернуть блинчик и поджарить на сковороде.

Блинчики с рыбой 2

200 г рыбы, 50 г белого хлеба, 1 луковица, зелень, соль.

Приготовить блинчики (см. предыдущий рецепт). Для начинки прокрутить через мясорубка филе любой рыбы и белый хлеб, размоченный в молоке и отжатый. Мелко нарезать репчатый лук, поджарить на растительном масле, добавить рыбный фарш, хлеб, мелко порубленную зелень и жарить до готовности.

Начинку положить на поджаренную сторону, завернуть блинчик, смочить его в яйце, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на сковороде.

Блинчики с рыбой 3

200 г рыбы, 1/2 стакана риса, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

Приготовить блинчики (см. предыдущие рецепты).

Для начинки отварить филе любой рыбы, измельчить и смешать с вареным рисом. Мелко нарезать и поджарить на растительном масле репчатый лук. Добавить в начинку и посолить. Начинку положить на поджаренную сторону, завернуть блинчик и обжарить на сковороде.

Пирог с капустой и рыбой

Для теста: 500 г пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 2, яйца, 100 г сливочного масла, 15 г дрожжей.

Для начинки: 500 г свежей капусты, 2 яйца; 500 г рыбы, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, соль.

Капусту мелко порезать, обжарить на растительном масле. Смешать с мелко нарубленными яйцами, сваренными вкрутую, посолить.

Рыбное филе обжарить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко порезать, обжарить на растительном масле, добавить 1 ст. ложку муки и жарить до светло-коричневого цвета. Развести водой до консистенции густой сметаны, смешать с рыбным фаршем.

Муку разделить на две части. В одну часть влить дрожжи, разведенные в воде и замесить тесто. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, добавить яйца и разведенные в молоке соль и сахар. Засыпать вторую половину муки и вымесить. Ввести в тесто сливочное масло. Положить тесто на стол, посыпанный мукой, и выбивать его до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам.

Половину теста раскатать, навернуть на скалку и перенести на противень. Оставляя свободными края, положить слой капусты, затем слой рыбы и снова слой капусты. Сверху – такой же слой теста. Края теста защипнуть, шов подвернуть вниз. Дать пирогу постоять минут 15, а затем смазать поверхность яйцом, наколоть ее вилкой и выпекать в духовом шкафу при температуре 200°С.

Рыбник

500 г рыбы, 1 луковица, 3 картофелины, 2–3 ст. ложки

растительного масла, соль, перец.

Приготовить тесто как для пирога с капустой и рыбой. Раскатать его на две лепешки. Нижняя должна быть немного тоньше верхней.

Отварить картофель и приготовить пюре. Рыбное филе нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле.

На нижнюю лепешку уложить тонкий слой картофельного пюре, затем кусочки рыбы, а сверху – нарезанный тонкими колечками сырой репчатый лук.

Накрыть второй лепешкой, соединить края и загнуть их вниз.

Через 15 минут смазать рыбник яйцом, наколоть вилкой и выпекать в духовом шкафу при температуре 200°С.

Рыбные шарики с сыром

200 г рыбы, 100 г сыра, 30 г майонеза, 4 яйца, 1 зубчик чеснока.

Отварить филе любой рыбы, пропустить через мясорубку. Натереть на терке твердый сыр, смешать с рыбой, добавить чеснок, майонез. Скатать шарики.

Сварить яйца вкрутую, отделить желтки, а белки нарезать колечками. Желтки размять вилкой, обвалять в них шарики и уложить в колечки яичных белков.

Рыбные шарики в сухарях

300 г рыбы, 50 г белого хлеба, 30 г сыра, 1яйцо, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

Филе рыбы и белый хлеб, размоченный в молоке, пропустить через мясорубку, добавить сырые желтки, соль, натертый на терке сыр. Перемешать, скатать шарики, смочить их в яйце, обвалять в сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле до образования хрустящей корочки.

Салат с грибами и фасолью

200 г рыбы, 200 г грибов, 100 г консервированной фасоли, 4 яйца, 2 луковицы, 100 г майонеза, соль.

Отваренное филе рыбы залить уксусом на 10 минут. Затем слить уксус, а рыбу мелко порезать.

Смешать в неметаллической посуде рыбу, вареные грибы, консервированную фасоль, сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца и поджаренный на растительном масле репчатый лук. Посолить и заправить майонезом.

Салат с грибами

200 г рыбы, 200 г грибов, 4 картофелины, 1 морковь, 3 яйца, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза.

Мелко порезать филе соленой рыбы, соленые грибы, вареный картофель, морковь и яйца, сваренные вкрутую, перемешать и добавить зеленый горошек. Заправить майонезом.

Салат с оливками

200 г рыбы, 200 г риса, 80 г оливок, 100 г изюма, 3 яйца, 100 г сметаны или майонеза, соль.

Отваренное филе рыбы залить уксусом на 10 минут. Сварить рис и яйца вкрутую. Рыбу и яйца мелко порезать, смешать с рисом, добавить консервированные оливки и предварительно размоченный изюм.

Все посолить и заправить сметаной или майонезом.

Картофельный салат

300 г рыбы, 4 картофелины, 1 морковь и 2 соленых огурца, 100 г майонеза.

Отваренную и охлажденную рыбу, вареный картофель, морковь и соленые огурцы мелко нарезать, перемешать и заправить майонезом, уксусом или растительным маслом.

Салат из квашенной капусты

300 г рыбы, 400 г квашеной капусты, 1 луковица, соль, сахар, растительное масло.

Квашеную капусту нужно промыть холодной водой и отжать. Отваренную и охлажденную рыбу, квашеную капусту и лук нарезать, перемешать, добавить сахар и соль и заправить растительным маслом.

Оливье с копченой рыбой

320 г копченой рыбы, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 луковица, 4 картофелины, 100 г зеленого горошка, 3 яйца, 150 г майонеза, соль.

Копченую рыбу отделить от костей и измельчить. Мелко нарезать вареный картофель, морковь, яйца, колбасу, соленые огурцы, яблоко. Все это смешать с рыбой, добавить зеленый

горошек. Посолить и заправить майонезом.

Салат из соленой рыбы

100 г соленой рыбы, 2 картофелины 50 г зеленого лука, 1 яблоко,2–3 ст. ложки растительного масла.

Соленую рыбу очистить от кожи, отделить кости, нарезать небольшими кусочками. Смешать с мелко нарезанными: вареным картофелем, яблоками, зеленым луком, зеленью петрушки и укропом. Заправить растительным маслом и посолить по вкусу.

Салат со свеклой

200 г рыбы, 1 луковица, 1 свекла, 1 яблоко, 3 картофелины, 100 г майонеза, соль.

Отварное филе рыбы измельчить. Добавить натертую на терке вареную свеклу, мелко нарезанный вареный картофель, репчатый или зеленый лук, кислое яблоко, маринованные огурцы. Заправить майонезом, перемешать и посолить.

Салат из жареной рыбы

400 г рыбы, 2 луковицы, 2 яблока, яблочный уксус, соль, сахар, 100 г сметаны.

Филе рыбы посолить, обвалять в муке и жарить до готовности. Затем охладить, нарезать мелкими ломтиками, добавить немного яблочного уксуса и поставить на 20–30 минут в холодильник.

Мелко порезать репчатый лук, кислые яблоки, соединить с рыбой, добавить сметану; соль, сахар и перемешать.

Салат со свежими овощами

300 г рыбы, 2 помидора, 2 огурца, 50 г зеленого салата, петрушка, укроп, соль, чеснок.

Сваренную рыбу, свежие огурцы, помидоры, зеленый салат, чеснок, петрушку, укроп мелко нарезать, перемешать и заправить майонезом, сметаной, уксусом или растительным маслом. Посолить по вкусу.

Салат с хреном

300 г рыбы, 3–4 картофелины, 100 г хрена, 0,5 стакана

майонеза, 50 г зеленого лука.

Нарезать небольшими кусочками отварного судака, вареный картофель, перемешать, добавить мелко нарезанный зеленый лук, натертый хрен, соль. Заправить майонезом.

Салат с яблоками

300 г рыбы, 2 яблока, 1 огурец, 0,5 стакана майонеза.

Нарезать небольшими ломтиками вареную и охлажденную рыбу, яблоки, огурцы. Перемешать с зеленью петрушки и укропа, посолить, заправить майонезом или растительным маслом.

Салат из рыбы и раков

300 г рыбы, 7–8 раков, 4 яйца, 2 огурца, 100 г майонеза, 1 ст. ложка сахара.

Отдельно отварить филе рыбы, яйца вкрутую и раков. Рыбу и яйца крупно порезать. Мясо раков резать не надо. Огурцы нарезать «соломкой». Все смешать, залить майонезом, смешанным с сахаром.

Заливная рыба

400 г рыбы, 3 сырых яичных белка, лавровый лист, 1 луковица, 1 морковь, 1 чайная ложка 3 % столового уксуса.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть в холодной воде, отделить филе от костей и нарезать на куски. Голову, кости, плавники и икру залить холодной водой и варить в течение часа.

Бульон процедить, залить им куски рыбы, добавить лавровый лист, лук, морковь и варить до готовности рыбы. Рыбу вынуть, а в бульон влить яичные белки, растертые с небольшим количеством воды или холодного бульона, и уксус. Бульон довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15–20 мин, не давая закипать. После этого бульон процедить.

Куски рыбы уложить в форму, украсить зеленью, ломтиками лимона и моркови и залить бульоном. Поставить в холодильник.

Заливной судак

800 г рыбы, 1 луковица, 10 г желатина, лавровый лист, зелень, соль.

Судака очистить, выпотрошить, промыть холодной водой и порезать на куски. Голову, кости и икру залить водой, добавить соль, лук, лавровый лист и варить 30 минут. Затем в эту же

кастрюлю положить куски судака. Когда рыба будет готова, вынуть ее и поставить в холодное место.

Рыбный бульон слить, процедить, растворить в нем размоченный желатин, вскипятить и процедить. Куски судака можно украсить ломтиками фигурно нарезанной моркови, лимона, зеленью, а затем залить их желе. Поставить в холодильник.

Цельная заливная рыба

800 г рыбы, 1 луковица, 1 морковь, лавровый лист, 7–8 горошин черного перца, 8-10 г желатина, 1/3 лимона, 1 яйцо, зелень петрушки, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить и промыть холодной водой. Голову и хвост не отрезать. Удалить жабры. На спине сделать продольный надрез. Залить холодной водой, добавить лук, морковь, лавровый лист, несколько горошин черного перца, поставить на слабый огонь и следить, чтобы вода не закипала.

Готовую рыбу остудить в отваре и вынуть.

Бульон процедить, вскипятить и добавить в него размоченный желатин, не давая закипать. Рыбное желе налить в эмалированную посуду слоем в 2 см и поставить в холодильник. Когда желе застынет, на него положить рыбу, украсить ее вокруг ломтиками лимона, моркови, яиц, зеленью петрушки и залить оставшимся желе. Поставить в холодильник.

Заливная рыба с гарниром

800 г рыбы, 4 яйца, 4 соленых огурца, 500 г грибов, 1 луковица, 1 морковь, лавровый лист, перец, соль, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана белого столового вина, 30 г желатина.

Рыбу почистить, выпотрошить, отделить филе от костей. Голову, плавники, кости, хвост, икру или молоку залить холодной водой, добавить репчатый лук, морковь, лавровый лист, несколько горошин черного перца, соль и варить до тех пор, пока все кости не разварятся до мягкости.

Затем бульон процедить, снова вскипятить и положить в него куски рыбы, дать вскипеть и убавить огонь, чтобы бульон не кипел, а рыба доваривалась на «пару». Готовую рыбу вынуть и остудить. Бульон снова процедить, вскипятить и добавить в него размоченный желатин. Размешать, не давая кипеть. Готовое желе налить слоем в 1 см в эмалированную посуду и охладить.

Приготовить соус. Масло растереть с мукой на горячей сковороде, не давая подрумяниться, посолить, разбавить рыбным

бульоном, вскипятить, влить вино и размоченный желатин. Еще раз все прогреть, не давая закипать. Остудить до консистенции сметаны. Порезать крупными кусочками сваренные вкрутую яйца и вареные грибы, мелко нарезать соленые огурцы. В форму с застывшим рыбным желе положить ряд кусков рыбы, на них слоями – соленые огурцы, затем яйца, снова огурцы и сверху грибы. Затем все залить приготовленным соусом и поставить в холодильник.

Рыбный студень

800 г мелкой рыбы, 1 луковица, 1 морковь, зелень, лавровый лист, 7–8 горошин черного перца, соль, 10 г желатина.

Мелкую рыбешку почистить, выпотрошить, промыть. Залить холодной водой, добавить лук, морковь, лавровый лист, несколько горошин черного перца. Когда рыба будет готова, вынуть ее, охладить и отделить филе от костей.

Бульон процедить, вскипятить и добавить размоченный желатин. Довести до готовности на очень медленном огне, не давая закипать. Рыбу уложить в форму, украсить зеленью, ломтиками лимона и фигурно нарезанной моркови, а также кружочками вареных яиц. Залить бульоном и поставить в холодильник.

Заливная осетрина

500 г осетрины, 10–15 г желатина, 1 луковица, 1 морковь, 7–8 горошин черного перца, лавровый лист, соль, петрушка, сельдерей.

Филе осетрины залить холодной водой, добавить лавровый лист, несколько горошин черного перца, соль, петрушку, сельдерей и поставить варить. Бульон процедить, снова вскипятить, добавить размоченный желатин и довести до готовности на медленном огне, не давая закипать. Рыбу нарезать тонкими кусочками, уложить в форму и украсить зеленью, ломтиками лимона, фигурно нарезанной морковью.

В несколько приемов залить рыбу желе и поставить в холодильник.

Сазан заливной фаршированный

1 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 7–8 горошин черного перца, лавровый лист, 200 г грибов, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 50 г белого хлеба, 1 ч. ложка манной крупы, соль, 15 г желатина.

Сазана почистить, промыть, отрезать голову и удалить

внутренности, не разрезая брюшка. Нарезать на порционные куски. Кусок от хвоста использовать для фарша, освободив филе от костей. Из головы, костей, плавников и икры сварить бульон, добавив лук, морковь, лавровый лист, черный перец, соль.

Поджарить на растительном масле вареные грибы с репчатым луком, нарезанным колечками. Провернуть через мясорубку филе рыбы, жареные грибы с луком, размоченный в молоке белый хлеб. Добавить манную крупу, яйцо, соль. Фаршем заполнить куски рыбы, опустить в теплый бульон и варить 30 минут.

Готовую рыбу вынуть, а бульон процедить, вскипятить, влить размоченный желатин и, убавив огонь, довести до готовности, не давая закипать. Фаршированную рыбу уложить в форму, украсить, залить желе и поставить в холодильник.

Сом, тушенный с луком

Сома нарезать кусками, обвалять в муке, обжарить и положить в глиняный горшок, посыпать жареным луком, опять положить слой рыбы и посыпать жареным луком и т. д. Все залить молоком, добавить лавровый лист, перец и довести до готовности. Отдельно на блюде подать отварной картофель.

Сом паровой

Дно кастрюли смазать маслом, уложить рыбу, подлить бульон, добавить петрушку, лук, соль, лимон или белое сухое вино. Можно добавить отвар белых грибов. Кастрюлю плотно закрыть и довести рыбу до готовности вначале при сильном нагреве, а затем уменьшив его.

На бульоне приготовить соус. Ломтики белого хлеба обжарить, положить на них рыбу, полить соусом. Сверху уложить припущенные белые грибы, ломтики лимона, очищенные от косточек и цедры. Вокруг уложить отварной картофель, полить его маслом и посыпать зеленью.

Хрустальный бульон

Рыболовы – сомятники любят варить так называемый «хрустальный бульон». Он получается из хорошо прокипевших плавников и головы сома. Варево охлаждают, процеживают сквозь марлю и кладут в него белок сырого яйца, который осаждает муть. Бульон сдабривают красным перцем и укропом. «Хрустальный бульон» можно пить, черпая его кружками из котла, и заедать – сухарями.

Иногда этот бульон используется для приготовления «прозрачной ухи». Её заправляют пряностями, кладут туда куски разделанного сома и вновь кипятят. Еще одно блюдо рыболовов это Гальжа.

Готовится оно так: обжаривают мелкие куски сома в собственном жире. После варят суп, закладывают в него картофель, лук, помидоры, лавровый лист. В готовый суп кладут обжаренные кусочки рыбы и кипятят 5–7 минут.

Сом, запеченный с кабачками

Подготовленную рыбу разрезать на куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. Положить в кастрюлю, покрыть ломтиками очищенных и обжаренных кабачков, залить сметанным соусом. Посыпать сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.